

LİMEN

ÖZŞEFKAT

PSİKOLOJİYE ÇOKLU PERSPEKTİFTEN BİR BAKIŞ
YETİŞKİN ÇİFT ÇOCUK

HAZAR ÇOŞKUN | BETÜL ÇOLAKOĞLU | CEREN DURAK | MELİSA NUR GÖLYERİ
RUMEYSA BİAT | YUSUF ÖNDARO | ESMA ZEYBEKOĞLU
NAZLI BÜŞRA IRMAK | BEYZANUR ARALA

LİMEN'de Bu Ay;

Yetişkin

4

Çift

21

Ebeveyn

34



İÇİNDEKİLER:

5

Kendi Mevsiminde Olgunlaşmak

8

Dilemma: Yetişkin

14

Edith Eva Eger

19

Mindfulness

20

Öneriler

21

Kendine Açılan Sessiz Savaş:
İlişkilerde “Suçlu Benim” Yanılgısı

26

Dilemma: Çift

32

Limen’den Regülasyon

35

Öneriler

37

Bazen Dünyam Yıkılıyor Gibi Oluyor
Ama Sonra Kendime Sarılıyorum

40

Dilemma: Çocuk

46

Ebeveynlik Köprüsü

49

Öneriler

50

Kapi’nin Maceraları

Limen'de YETİŞKİN

Kendi Mevsiminde
Olgunlaşmak

5

Dilemma: Yetişkin

8

Edith Eva Eger

14

Mindfulness

19

***“Öz-şefkat, iyi bir
arkadaşımıza göstereceğimiz
nezaket ve özeni kendimize de
göstermektir.”***

Kristin Neff

Yetişkin olmak biraz da hayatın önümüze koyduğu ihtimallerin sandığımız kadar sınırsız olmadığını fark etmekle başlıyor. Bir bölüm seçiyoruz, başka bir bölümden vazgeçiyoruz. Bir şehirde yaşamaya karar veriyoruz, başka bir şehirde kurabileceğimiz hayatı geride bırakıyoruz. Bir ilişkiyi sürdürüyoruz, başka ihtimallerin kapısını kapatıyoruz. Çocukken aynı anda birçok şey olabileceğine inanırken büyüdükçe bir hayatın, beraberinde başka hayatların kaybını da

getirdiğini görüyoruz. Belki de bu yüzden yetişkinlik yalnızca karar verme dönemi değil, kararlarımızın ardından gelen “Acaba?”larla yaşamayı öğrenme dönemi. Bu noktada Sylvia Plath’ın Sırça Fanus romanında kullandığı incir ağacı metaforu bana çok tanıdık geliyor. Plath, hayatını dallarında birbirinden farklı geleceklerin asılı olduğu bir incir ağacına benzetiyor. Her incir başka bir ihtimal. Ağacın altında duran kişi ise hepsini aynı anda istiyor; hepsinin güzel, mümkün ve kendisine ait olduğunu düşünüyor.

Fakat birini seçmenin diğerlerinden uzaklaşmak anlamına geldiğini fark ettiğinde karar vermek zorlaşıyor. Asıl mesele hangi incirin daha güzel olduğu değil artık; birini seçtiğinde diğerlerinin ne olacağı. Ve insan bazen seçim yapmaktan o kadar korkuyor ki, elini hiçbirine uzatmadan beklemeye başlıyor. Bence bu metaforun en güçlü tarafı da tam burada. Çünkü yetişkinlikte bazen bizi yoran şey yanlış karar vermek değil, bütün doğru ihtimalleri aynı anda kaybetmekten korkmak. “Ya bunu seçersem ve

diğeri daha iyi çıkarsa?” diye düşünüyoruz. Sonra seçmediğimiz hayatı zihnimizde büyütüyoruz. Hiç yaşamadığımız bir şehri, hiç yapmadığımız bir mesleği, hiç başlamadığımız bir ilişkiyi olduğundan daha güzel hayal edebiliyoruz. Çünkü gerçek hayatın aksine, ihtimallerin kusuru yok. Onları sınımadığımız sürece hayal kırıklığına uğratmıyorlar bizi. Böyle olunca da bazen yaşadığımız hayatla değil, yaşayabileceğimiz hayatların toplamıyla kıyaslamaya başlıyoruz kendimizi.

Kendi Mevsiminde Olgunlaşmak

Fakat insanın hayatı bütün ihtimalleri açık tutarak yaşaması mümkün değil. Bir noktada bir yere basmak, bir kararın arkasında durmak ve bazı yolların artık bizim yolumuz olmadığını kabul etmek gerekiyor. Bu her zaman seçtiğimiz şeyden tamamen emin olmak anlamına gelmiyor. Bazen bir kararın doğru olup olmadığını ancak onu yaşarken anlayabiliyoruz. Bazen de verdiğimiz karar sonradan değişebiliyor. Bu yüzden kendimize “Doğru seçimi yapmak zorundayım.” baskısı kurmak yerine, “Seçtiğim şeyle ne yapabilirim?” diye sormak daha gerçekçi olabilir. Çünkü hayatı belirleyen yalnızca hangi kapıdan girdiğimiz değil, girdiğimiz yerde kendimize nasıl bir alan açtığımız da. Bir başka yanılığımız ise

herkesin bu seçimleri bizden çok daha kolay yaptığına inanmamız. Özellikle yetişkinliğin belli dönemlerinde çevremize baktığımızda insanların hayatları sanki sıraya girmiş gibi görünüyor. Mezuniyetler, işler, taşınmalar, ilişkiler, evlilikler... Herkes bir sonraki aşamaya geçmiş gibi. Biz ise kendi hayatımızın nerede olduğunu anlamaya çalışıyoruz. Ama başkalarının hayatlarını genellikle sonuçları üzerinden görüyoruz. Onların karar verirken yaşadığı tereddütleri değil, karar verdikten sonra ortaya çıkan görüntüyü görüyoruz. Bu da kendi belirsizliğimizi gereğinden fazla büyütmemize neden oluyor. Belki de “Ben geride kaldım.” dediğimiz anların bir kısmında gerçekten geride değiliz; sadece başka

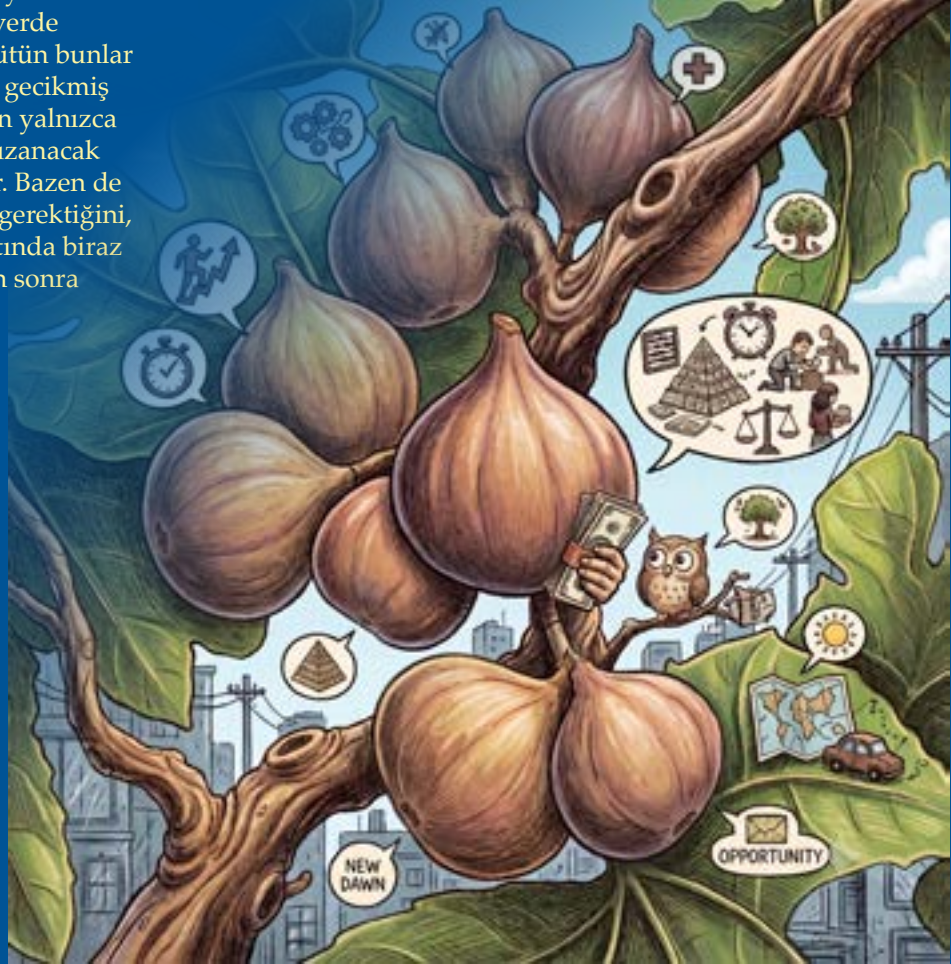
bir yerdeyiz. Çünkü gelişimin de hayatın da ortak bir takvimi yok. Bazı şeyleri erken fark ediyoruz, bazılarını anlamamız yıllar alıyor. Bazen çok istediğimiz bir şeye hazır olmadığımızı sonradan anlıyoruz. Bazen yıllarca uzak durduğumuz bir şeye bir gün gerçekten hazır hale geliyoruz. Burada öz sefkat, kendimize sınırsız bir tolerans göstermekten çok daha farklı bir yere oturuyor. Kendimizi ne sürekli hızlandırmak ne de olduğumuz yerde bırakmak. Nerede olduğumuzu dürüstçe görebilmek ve oradan devam edebilmek. “Şu an bunu yapamıyorum.” diyebilmek ama bunu “Ben hiçbir zaman yapamayacağım.” cümlesine dönüştürmemek.

Belki de uyum dediğimiz şey tam olarak böyle bir hareket alanı yaratmak. Hayat değiştikçe kendimizi de değiştirebilmek ama bunu yaparken her değişimi bir eksiklik gibi görmemek. Dün bizim için doğru olan bir şeyin bugün değişebileceğini kabul etmek. Bir zamanlar istediğimiz bir hayatın artık bize ait gelmemesine izin vermek. Bazen yeniden başlamak, bazen yön değiştirmek, bazen de bir süre hiçbir şeyi kesinleştirmeden yaşamak. Uyum, hayatın bize verdiği koşullara körü körüne ayak uydurmak değil; değişen koşullar içinde kendimize yeniden bir yer bulabilmek. Belki bu yüzden mesele hangi incirin en doğru olduğunu bulmak değil. Çünkü hayat bize en başından doğru cevabı vermiyor. Bazı incirleri seçiyoruz, tadına bakıyoruz,

seviyoruz; bazılarını seçip beklediğimiz tadı bulamıyoruz. Bazı dallara hiç uzanmıyoruz ve yıllar sonra "Acaba?" diye düşünüyoruz. Bunların hepsi hayatın içinde kalıyor. Önemli olan hiçbir ihtimali kaybetmemek değil; kaybettiğimiz ihtimaller yüzünden elimizde kalan hayatı da kaçırmamak. Belki yetişkinlikte kendimize biraz daha az "Neden hâlâ olmadı?" ve biraz daha fazla "Şu an neye ihtiyacım var?" diye sormamız gerekiyor. Çünkü herkes aynı zamanda hazır olmayacak, herkes aynı yolu seçmeyecek ve herkes aynı yerde durmayacak. Bütün bunlar bizi eksik ya da gecikmiş yapmıyor. Bazen yalnızca henüz o incire uzanacak yerde değilizdir. Bazen de uzanmamamız gerektiğini, ancak ağacın altında biraz daha durduktan sonra

anlayacağız. Kendi hayatımızı başkasının takvimine göre yetiştirmeye çalışmadığımızda, yetişkinlik biraz daha yaşanabilir bir hâle geliyor. Çünkü o zaman hayat, tamamlamamız gereken bir liste olmaktan çıkıyor. Seçtiğimiz, vazgeçtiğimiz, değiştirdiğimiz ve yeniden başladığımız şeylerle şekillenen bir sürece dönüşüyor. Ve belki de öz şefkatin en sade hâli şu: Hayatımız henüz istediğimiz yerde değil diye kendimizi yarı yolda bırakmamak.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



DİLEMMMA: YETİŞKİN

Öz Şefkat / Uyum Ve Geçiş

Öz Şefkat ve Kabulleniş:

“Geçiş dönemleri sancılıdır; uyum, öz-kabul ve kendi sınırlarına saygı duymakla başlar. Aşırı zorlama direnç yaratır.”

İnsan, alıştığı bir düzenin içinden çıkar ve henüz tam olarak bilmediği bir şeye doğru ilerler. Değişen koşullara alışmak, yeni düzenin içinde kendimize yeniden bir yer bulmak ve bazen de artık eskisi gibi olmayan bir hayatı kabul etmek zorunda kalırız. Uyum sağlamak da tam bu noktada hayatımıza girer; fakat uyum sağlamak, yalnızca yeninin içine girmekten ibaret değildir. Yeniye yaklaşırken eskiden uzaklaşmayı ve geride bıraktıklarımızı kabul etmeyi de gerektirir. Eski alışkanlıklarımız, bildiğimiz düzenimiz, kendimizi güvende hissettiğimiz alan ve bazen geçmişteki halimiz geride kalır. İnsan bazen yeni bir işe değil, eski hayatının artık eskisi gibi olmayacağı gerçeğine alışmaya çalışır. Yeni olanı kabul etmek kadar, artık aynı yerde duramayacağını kabul etmek de bir geçişin parçasıdır.

Uyumun İnce Çizgisi:

“Uyum sağlamak, bulunduğumuz yere göre şekillenmek kadar, değişirken kendimizden ne kadar vazgeçtiğimizi fark edebilmeyi de gerektirir.”

Yeni bir düzene alışmak yalnızca değişen koşulları kabul etmekle bitmiyor. İnsan bir yandan bulunduğu yere ait olmak, yeni düzene alışmak ve devam edebilmek isterken diğer yandan bunu yaparken kendinden ne kadar vazgeçtiğini de fark etmek durumunda kalabiliyor. Belki de bu yüzden geçiş dönemleri sandığımızdan daha yorucudur. Çünkü mesele yalnızca değişene ayak uydurmak değil, değişirken kendimizi nasıl taşıdığımızdır. Bir yandan bulunduğumuz yere ait olmak, yeni düzene alışmak ve devam edebilmek isterken diğer yandan bunu yaparken kendimizden ne kadar vazgeçtiğimizi de fark etmek gerekir. Bazen farkında olarak, bazen de fark etmeden bulunduğumuz yere göre kendimizi yeniden şekillendirebiliyoruz.

Tam da burada uyum sağlamakla kendimizden vazgeçmek arasındaki çizgi belirsizleşmeye başlıyor. Bir yere ait olabilmek, sevdiğimiz insanları kaybetmemek ya da yeni bir hayatın içinde kendimize yer edinebilmek için zaman zaman kendi isteklerimizi, alışkanlıklarımızı ve sınırlarımızı geri plana atabiliyoruz. Bunu yaparken çoğu zaman nerede uyum sağladığımızı, nerede ise kendimizden vazgeçmeye başladığımızı fark etmek kolay olmuyor. Çünkü yeni bir düzene ayak uydurmaya çalışırken kendimizi bulunduğumuz yere göre şekillendirmek doğal gelebiliyor; ta ki bir süre sonra kendi isteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı ne kadar geri plana attığımızı fark edene kadar.



Kendine Alan Açmak:

“Değişim zaman ister. Kendine yüklenmek yerine kendine alan bırakmak gerekir.”

Böylesi bir değişimin içinde insanın kendisine nasıl davrandığı da önem kazanıyor. Çünkü zaten alışmaya çalıştığımız, belirsizliğin içinde kendimize yeni bir yol aradığımız bir dönemdeyken, bir de kendimizden sürekli daha fazlasını beklemek, geçişi daha da ağırlaştırabiliyor. “Neden hâlâ alışamadım?”, “Bunu da mı beceremedim?” ya da “Artık çoktan toparlanmış olmam gerekiyordu” gibi cümleler bazen değişimin kendisinden daha yorucu hale gelebiliyor.

Belki de asıl mesele yalnızca değişime uyum sağlamak değildir. Asıl mesele, değişirken kendimize ne kadar alan bırakabildiğimizdir. Uyum sağlamak zorunda olduğumuz bir dünyada, kendimizden ne kadar vazgeçmeden değişebileceğimizi ve zorlandığımız anlarda kendimize nasıl davranacağımızı da düşünmek gerekir. Çünkü insanın yeni bir yere alışması kadar, o yere alışmaya çalışırken kendisiyle kurduğu ilişki de bu geçişin bir parçasıdır.

BEYZANUR ARALA

Eşikte Kalmak Değil, Adım Atmak

Hayatımızdaki bazı değişimler bize sadece yeni bir başlangıç sunmaz; eski düzenimizi de geride bırakmamızı ister. Yeni bir şehir, yeni bir iş, biten bir ilişki, değişen bir rol ya da hayatın başka bir dönemi... Hepsinin ortak bir tarafı vardır: Artık eskisi gibi devam edemeyiz. Geçiş tam da burada başlar. Bildiğimiz düzen geride kalırken henüz yeni düzen tam olarak kurulmamıştır. Arada kaldığımız bu dönem çoğu zaman belirsizlik, huzursuzluk ve “Acaba doğru mu yapıyorum?” sorusuyla geçer. Fakat uyum sağlamak, bu duyguların tamamen ortadan kalkmasını beklemek değildir. Bazen uyum, tam da bunların içinden geçerek yeni bir düzen kurabilmektir.

3. Eşikte Beklemek Yerine Adım Atmak

Geçiş dönemlerinde insanın kendisini hazır hissetmesi çok kolay değildir. Yeni olanın içinde biraz korku, biraz kararsızlık, biraz da özlem olabilir. Eski düzeni bırakmışsızdır ama yenisine henüz tam olarak ait hissetmeyiz. Tam da bu noktada seçim yapmamız gerekir: Eşikte ne kadar bekleyeceğiz?

Geçiş dönemlerinde sürekli "hazır hissetmeyi" beklemek, eşikte yaşamaya razı olmaktır. İrade, duygunun gelmesini beklemeden adım atabilme becerisidir. Bazen önce adım atarız, sonra alışırız.

Önce yeni düzenimizi kurarız, sonra o düzen bize tanıdık gelmeye başlar. Önce deneriz, sonra kendimize güveniriz.

Direnç ve psikolojik dayanıklılık tam olarak burada anlam kazanır. Gerçek direnç değişime karşı durmak değil; değişimin zorluğuna rağmen yola devam edebilmektir. Her şey yolunda gitmediğinde yeniden denemek, eskiye dönmek istediğimizde neden yola çıktığımızı hatırlamak ve yeni hayatımızı küçük adımlarla kurmaya devam etmektir. Çünkü geçiş, eski benliği geride bırakmayı gerektirir. Her şeyi aynı şekilde sürdürerek yeni bir hayata uyum sağlamak mümkün değildir. Kendimize duyduğumuz şefkat elbette bu süreçte bize eşlik edebilir. Ama bizi geçişin içinde tutan asıl şey, yalnızca kendimizi rahatlatmak değil; gerektiğinde kendimize meydan okuyabilmektir. Bazen kendimize göstereceğimiz en büyük şefkat durmak değil, devam etme cesaretidir. Güveni beklemek değil; adım atarak o güveni inşa etmektir. Çünkü gerçek uyum, değişimin sona erdiği yerde değil; değişimin içinde kendimize yeni bir yer açabildiğimiz yerde başlar.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



İsimsiz Çocuk: Bir Kız Kardeşin Gölgesinde Büyümek

Bir çocuk düşünün; kendi geleceğini kurmaya, kendi adıyla var olmaya çalışan bir çocuk. Oysa hayat, onun adına bambaşka bir gelecek yazıyordu.



Görünmeyen

Tel Örgüler:

Bir Zihnin

Sessiz Direnişi

Edith

Eva Eger,
çocukluğunun
büyük
kısmında
kendisini

Clara'nın kız kardeşi olarak tanıttırdı, adını söyleme ihtiyacı duymuyordu. Ortanca kardeşi Clara, keman konusunda oldukça yetenekliydi; ablaları Magda ise ona piyanosuyla eşlik ediyor, iki kardeş Avrupa'nın çeşitli yerlerinde sahneye çıkıyordu. Edith ise kendisini ailenin "çirkin ördek yavrusu" gibi hissediyordu. Fakat zaman içinde hikâyesinde görünür olmanın bir yolunu bulmuş, Macar Olimpiyatlarına hazırlanacak kadar başarılı bir balerin haline gelmişti. Ancak savaşın gölgesi hayatına düştüğünde, Yahudi olduğu gerekçesiyle Macaristan millî takımında yer alamayacağı söylendi. Edith henüz genç bir kızken kurmaya başladığı geleceğin adım adım ellerinden kayıp gidişini izledi. Ailesinden ayrılmak, evinden çıkarılmak, ülkesindeki konumunu kaybetmek... Bunlar 16 yaşlarındaki bir çocuğun "uyum sağlamaya karar verdiği" değişimler değildi. Uyum, burada daha çok hayatta kalabilmek için değişen koşullara ayak uydurmak zorunda kalma anlamına geliyordu.

Hayatımızda kontrol edemediğimiz kararlar ve kendimizi içinde bulduğumuz durumlar vardır. Edith de kendini bu değiştiremeyeceği, kaçınılmaz durumlardan birinde bulmuştu, hayatının bir anda kökten değişmesini izlerken hayatta kalmak zorundaydı. Nisan 1944, Anne babası ve kız kardeşleriyle birlikte Auschwitz'e götürülmek üzere bir hayvan vagonuna bindirildi. Vagonun içinde annesi ona gelecekte hayatta kalmasını sağlayacak bir cümle söyledi: "Nereye gittiğimizi bilmiyoruz. Ne olacağını bilmiyoruz. Sadece şunu hatırla: Zihnine yerleştirdiğin şeyi senden hiç kimse alamaz." Zihin yalnızca düşüncelerimizin bulunduğu bir alan değildir. Yaşadıklarımıza verdiğimiz anlamı, kendimizle ilgili inançlarımızı ve geleceğe dair hayallerimizi de burada kurarız. Birazdan elinden neredeyse her şey alınacaktı: evi, özgürlüğü, ailesi, gençliği, geleceğe dair kurduğu hayaller... Fakat henüz kimsenin dokunamadığı bir yer vardı: zihni.

Dans Ederken Özgürleşen Zihin



Auschwitz'e vardıklarında hayatının bundan sonrasını belirleyecek kişi gözlerinin içine bakarak karşısında duruyordu: Dr. Josef Mengele.

Mengele, sıradakilere parmağıyla ya sağı ya solu işaret ediyordu; yaşam ve ölüm. Annesini bir yöne gönderdiğinde Edith peşinden gitmeye kalktı fakat Mengele anında önüne dikildi ve onu diğer tarafa itti. Bu ayrılıştan sonra bir daha anne babasını görmedi. 16 yaşında bir kız çocuğu tüm hayatından koparılmış ve ilk adımında annesini kaybetmişti, bu kabullenmesi zor bir yaşamın başlangıcıydı. Sadece birkaç saat sonra, Edith eğlenmek isteyen, annesini ölüme gönderen adamın önünde duruyordu ve dans etmesi söylenmişti.

Annesinin sözleri tam olarak bu anı işaret ediyordu. Edith gözlerini kapattı ve hayal etti. Artık Auschwitz'de değil, Budapeşte Opera Binası'nın sahnesindeydi. Psikolojide dissosiyasyon, kişinin yaşadığı yoğun stres ya da travma sırasında deneyimin bazı yönlerinden zihinsel olarak uzaklaşması şeklinde görülebilir. Bazen kişi bulunduğu ortamdan, bedeninden, duygularından ya da yaşadığı olayın gerçekliğinden bir süreliğine kopukluk yaşar. Bu, her zaman bir hastalık anlamına gelmez; zorlu deneyimler karşısında zihnin kendisini koruma mekanizmalarından biridir. Annesinin dediği gibi; zihnine dokunamazlardı, bedeni tutsak olsa da orada özgürdü.

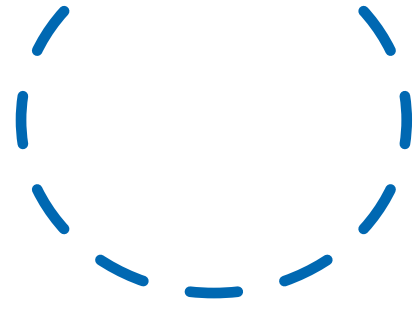
Sonunda savaş bittiğinde, Edith için henüz her şey bitmemişti. Fiziki olarak tel örgülerin ardından kurtulmuştu; fakat zihnindeki düğüm yıllarca orada kalmaya devam etti. Tehlikeyi fark etmeye, itaat etmeye, kendisini korumaya odaklanan bir zihnin, bir anda güvenli bir dünyaya dönmesi kolay değildi. Üstelik ailesini, çocukluğunu, evini ve geleceğe dair hayallerini kaybetmişti. Bu yüzden özgürlük, geçmişini ona geri vermediği gibi önüne bambaşka bir görev koydu: yeniden yaşamayı öğrenmek. İnsan, yeni bir hayata adım atarken aynı zamanda artık var olmayan eski hayatının yasını da tutmak zorunda kalabilir. Belki de bazı geçişlerin en zor tarafı tam olarak budur: İnsan bir yerden çıkabilir; ama o yerin zihninden çıkması çok daha uzun sürebilir.

Hayatta Kalmanın Yükü: Geçmişten Kaçmaktan Onunla Yaşamaya



Edith kamptan çıktığında hayatta kalan olarak suçluluk duygusu ağırlaştı. “Neden ben hayattayım?”, “Neden bunu yapmadım?” suçluluk ağırlaştıkça geçmişini daha derine gömdü; ona göre yaşama devam edebilmenin yolu buydu. Evlendi, anne oldu ve ailesiyle birlikte Amerika’ya yerleşti. Dışarıdan bakıldığında huzurlu bir hayat gibi görünen bu yaşam Edith’in zihninin derinlerine kilitledikleri üzerine kuruluydu. Yıllarca geçmişinden kaçmak için harcadığı enerji, aslında geçmişin hâlâ hayatında ne kadar yer kapladığını gösteriyordu. Kaçınma, kişinin baş etmekte zorlandığı düşünce, duygu veya anılardan uzak durmaya çalışması olarak ele alınabilir. Kısa vadede koruyucu olan bu uzaklaşma, geçmişin etkisini ortadan kaldırmak yerine onunla yüzleşmeyi erteleyebilir. Edith’in hikâyesinde de yeni bir hayat kurmak ile geçmişinden kaçmak aynı anda gerçekleşiyordu.

Ta ki bir gün Viktor Frankl’ın İnsanın Anlam Arayışı kitabıyla karşılaşana kadar. Frankl’ın kitabını okuduğunda derinlerde gömülü olanlardan kurtulamadığını fark etti. Ardından Frankl ile mektuplaşmaya başladı ve zamanla aralarında bir dostluk oluştu. Bu karşılaşmanın ardından Edith psikoloji eğitimi almaya karar verdi. Lisansından sonra yaptığı doktora çalışmasında travma yaşamış çocukların ilerleyen yıllarda nasıl güçlü bireylere dönüşebildiğini araştırdı. Edith’in yarısı onun kaderi olmadı; başkalarının acısını görebilmesini sağlayan deneyimlerden biri oldu. Buna rağmen geçmişle hesaplaşması henüz bitmemişti. Dereceyle mezun olmasına rağmen mezuniyet törenine gidemedi. Başarmak, gülmek, eğlenmek, yeni bir hayat kurmak; kaybedilen insanların artık bunların hiçbirini yapamayacağını hatırlatabilir. Oysa insanın hayatta kalması, başkasının ölümünün sorumluluğunu taşıdığı anlamına gelmez. Belki Edith’in kendisine vermesi gereken en zor izin de buydu: Yaşamaya izin vermek.



Aslanın İnine Dönüş: Yıllar Sonra Gelen Özgürlük



Özgürlük bazen bir kapının açılmasıyla gelir. Bazen de insan, yıllarca içinde taşıdığı bir kapıyı sonunda kendi elleriyle açar. Edith, 1980 yılında bir konferans sebebiyle Almanya'ya geldiğinde Auschwitz'e dönmeye karar verdi. Bu dönüş, yalnızca geçmişteki bir yere fiziksel olarak geri dönmek değildi. Bir zamanlar hiçbir seçme hakkı olmayan Edith, bu kez kendi seçimiyle geçmişinin karşısına geçiyordu. Kendi ifadesiyle, "Aslanın inine geri dönüp aslanın gözlerinin içine bakana kadar özgür değildim." diyordu. Yıllarca hayatta kalmış olmanın suçluluğunu taşımış, kendini affedememişti. Başkalarının hayatına devam edebildiği bir dünyada hayata devam etmeyi hak edip etmediğini sorguluyor, kendisine acımasız davranıyordu. Bazen öz-şefkat kendimize yönelttiğimiz acımasız yargıyı fark etmekle başlar. Yalnızca zor zamanlarda kendimize güzel sözler söylemek değildir. Haksız yere kendimizi suçladığımızı, başkalarına gösterebildiğimiz anlayışı kendimizden esirgediğimizi fark etmek de öz-şefkatin bir parçasıdır. Eger'in kendini affetme sürecine bu pencereden baktığımızda, affetmek geçmişte yaşananları önemsizleştirmekten çok daha farklı bir anlam kazanıyor.

Edith, Nazilerin yaptıklarını affetmekten söz etmiyordu. Asıl mesele, onların bıraktığı öfke ve nefretin kendi içinde yaşamasına izin vermemektir. Bunu şöyle ifade etmişti: "Kendimi affediyorum ve artık onların bedenimde yaşamalarına izin vermiyorum." Buradaki "kendimi affediyorum", aslında kendisine yeniden yaşama izni vermek gibidir. Eger, artık kendine şefkat göstermeyi öğreniyor; "Bunu neden yapamadım?", "Neden böyle hissettim?" diye kendisini cezalandırmak yerine, bütün bunları yaşamış hâline bir insanın başka bir insana göstereceği anlayışla yaklaşabiliyordu. Eger'in Auschwitz'e dönüşünden sonra söylediği "Masumiyetimi geri aldım ve utanç ile suçluluğu faillerin üzerine bıraktım." sözleri bu açıdan anlam kazanıyor. Eger'in başardığı şey yarayı yok saymak değildi. Geçmişin varlığıyla, geçmişin hayatı üzerindeki hâkimiyetini birbirinden ayırabilmektir.

Yıllar sonra Edith, annesinin vagonda söylediği sözlerin başka bir anlamını daha fark etmişti: Zihnimize neyi yerleştireceğimize her zaman karar veremeyebiliriz. Ama zamanla, orada neyi taşımaya devam edeceğimize karar verebiliriz. Eger için özgürlük iki kez geldi. İlkinde bedenini özgürleştirdi. İkincisinde ise hayatını.

NAZLI BÜŞRA IRMAK

LİMENDEN MINDFULNESS

Ayak Tabanı Çapası

Yeni bir döneme girerken zihin sürekli “hazır mıyım?”, “başarabilecek miyim?” sorularıyla geleceğe koşar. Uyum, geleceği kontrol etmekle değil, anın içindeki belirsizliği kabul etmekle başlar.

Yeni bir mekanda, işte veya yaşam evresinde kendini kaygılı hissettiğin an dur. Ayak tabanlarının yerle olan temasını hisset. Ağırlığını tabanlarına ver. Gözlerini kapatıp kendine şunu fısılda: “Şu an bir geçişin ortasındayım. Her şeyi hemen çözmek zorunda değilim. Ayaklarım yere basıyor ve şu an güvendedim.” Zihnini gelecekte alıp bastığın zemine demirle.

İki Elin Hikayesi

Değişim kapıyı çaldığında içimizde bir taraf eskiye tutunmak ister. Bu direnç son derece doğaldır; zira zihnin bildiği huzursuzluğu, bilmediği huzura tercih eder.

Sol elini avucun yukarı bakacak şekilde aç; o elinde bıraktığın, geride kalan dönemi veya alışkanlıkları temsil etsin. Sağ elini de aç; o da henüz bilmediğin yeni dönemi temsil etsin. İki eline de bak. Sol eline teşekkür et: “Bana kattıkların için minnettarım.” Sağ eline bak ve fısılda: “Seni henüz tanımıyorum ama sana yer açıyorum.”

Ardından iki elini kalbinin üzerinde birleştirerek direnci şefkatle sarmala.

Özşefkat Mektubu

Uyum sürecinde en çok kaybettiğimiz şey kendimize gösterdiğimiz hoşgörüdür. Yeni bir role veya ortama alışırken hata yapmak, yorulmak ve yabancı hissetmek sürecin doğal bir parçasıdır.

Eline kâğıt ve kalem al. Uyum sağlamakta zorlanan, kaygılanan veya bocalayan tarafına sanki çok sevdiğin bir dostun aynı şeyleri yaşıyormuş gibi bir mektup yaz. Ona şunları hatırlat: “Şu an yeni bir şeye alışıyorsun ve yorulman çok normal. Senden hemen mükemmel olmanı beklemiyorum. Senin yanımdayım.” Bu mektubu cebinde veya çantanda taşı; bocaladığın anlarda açıp okuyacağın kişisel bir şefkat pusulası yap.

Nefesle Esneme ve Bırakma

Geçiş dönemlerinin getirdiği stres ilk olarak bedene yansır: Çene sıkılır, omuzlar yukarı çekilir, nefes sığlaşır. Beden, değişime karşı zırh kuşanır.

Oturduğun yerde omuzlarını kulaklarına doğru çek ve nefesini tut. 3 saniye öyle kal. Ardından nefesini derin bir “ah” sesiyle dışarı verirken omuzlarını aniden serbest bırak. Bunu 3 kez tekrarla. Her bırakışta bedenine şu mesajı ver: “Zırhlarımı indirebilirim. Değişimle savaşmak yerine onunla akmayı seçiyorum.”

İçsel Liman Görselleştirmesi

Dış dünyada roller, mekanlar veya ilişkiler değişse de değişmeyen tek bir sabit vardır: Kendinle olan bağın. Uyum, dışarıya uymak değil; nerede olursan ol kendi merkezinde kalabilmektir.

Gözlerini kapat. Değişimin fırtınalı bir deniz, senin ise o denizde seyreden bir gemi olduğunu hayal et. Geminin en altındaki ağır çapayı düşün: O çapa senin özşefkatin, değerlerin ve kendinle olan bağıdır. Rüzgar ne kadar sert eserse essin, çapayı zihninde derinlere indir. Kendine hatırlat: “Şartlar değişebilir ama ben kendi içimdeki güvenli limanı her yere yanımda taşıyorum.”

Geçişler bir çizgiden diğerine hızlıca atlamak değildir; iki nokta arasındaki o sisli yolda yürüyebilme cesaretidir. Bugün hangi adımında zorlanıyorsan, kendinden özür dilemek yerine kendine bir parça şefkat sarıl. Uyum, zamanın sana hediyesidir.

FİLM ÖNERİSİ



Benjamin Button'ın Tuhaf Hikayesi

Bu epik fantastik drama, yaşlı doğan ve geriye doğru yaşlanan bir adamın hayatını, sevgiyi, kaybı ve zamanın doğasını keşfediyor. Benjamin'in hayatı, büyüleyici bir hikaye ve görsel açıdan etkileyici sahnelerle izleyiciye sunuluyor. Film, kader, aşk ve insan deneyiminin evrenselliği üzerine düşündürücü ve duygusal bir yolculuk sunuyor.



KİTAP ÖNERİSİ

Pembe Fili Düşünme - Zeynep Selvili

Zeynep Selvili'nin öz şefkat odaklı kitabı, neden olumsuz düşüncelerden "kaçınmanın" (pembe fil) geri teptiğini ve onları kabul etmenin duygusal dayanıklılığı nasıl artırdığını açıklıyor. Yazar, bilimsel bulgular, vaka örnekleri ve pratik uygulamalarla öz şefkatin gücünü ve nasıl geliştirilebileceğini gösteriyor. Kendine şefkatli bir şekilde yaklaşmak ve duygusal esenliğini artırmak isteyen okurlar için ilham verici bir okuma.



Limen'de ÇİFT

Kendine Açılan Sessiz Savaş
İlişkilerde "Suçlu Benim" Yanılgısı
22

Dilemma: Çift
26

Limen'den Regülasyon
32

***“Önce kendinize biraz şefkat
gösterin. Ardından bu şefkat
ve nezaketin bir kısmını
partnerinize yöneltin.”
-Anonim***

Kendine Açılan Sessiz Savaş: İlişkilerde "Suçlu Benim" Yanılgısı

Bir ilişki çatırdadığında—bu ister bir dostluk, ister bir aile bağı, ister romantik bir beraberlik olsun—içimizdeki o tanıdık ve acımasız ses hemen sahneye çıkar: *"Yine nerede hata yaptım? Biraz daha alttan alsaydım böyle olmazdı. Bütün suç bende."* Kendimize karşı en ufak bir merhamet kırıntısı dahi göstermeden, yaşanan her kırılmanın faturasını kendi varlığımıza keseriz. Binnur Yeşilyaprak'ın Öz-Terapi'de işaret ettiği gibi; kendi iç dünyasında güvenli bir liman inşa edememiş

insan, dışarıdaki her fırtınada kendi evini ateşe vermeye hazırdır. İlişkilerdeki en yıpratıcı çıkmaz, kendimize vermekten imtina ettiğimiz o kapsayıcı şefkati karşı taraftan dilenmektir. Kendi iç eleştirmenimizin sesini kısmadan, partnerimizin ya da bir dostumuzun gelip bizi tüm kusurlarımızla onaylamasını, yaralarımızı sarıp bizi eksiksizlik hissine kavuşturmasını bekleriz. Fakat insanın kendi kendine sunamadığı bir merhameti başka bir insandan beklemesi,

bitmek bilmeyen bir hayal kırıklığı ve derin bir duygusal yorgunluk doğurur. Çünkü hiç kimse bir başkasının içindeki o derin evsizliğe kalıcı bir çatı olamaz. Karşı taraf en ufak bir insani sınır çizdiğinde ya da yorgun düştüğünde, bunu doğrudan bir sevgisizlik ve terk edilme olarak yaşarız. Oysa öz-şefkat, ilişkilerin tüm yükünü tek başına sırtlanıp kendini dövmekten vazgeçebilme olgunluğudur. İnsanın kendi gözlerinin içine bakıp o içten cümleyi fısıldayabilmesidir: *"Ah ben... Ne çok şeyden*



*geçtin, ne çok yoruldun,
ne kadar örselendin ama
ben yine de buradayım
ve seni her halinle
seviyorum."*

Gerçek huzur,
dışarıdan gelen
alkışlarla ya da
onaylarla değil;
insanın kendi
kırılganlığına şefkatle
sarılabilmesiyle başlar.
Kendi içimizdeki
o hırpalanmış
çocuğa güvenli bir
kucak açtığımızda,
ilişkilerimiz de bir
kurtarıcı arayışından
veya suçluluk
mahkemesinden
kurtulur; iki insanın
kendi eksiklikleriyle
yan yana yürüyebildiği
sahici bir nefes alanına

dönüşür.

Bu içsel şefkatsizlik
hali bazen bir ilişkide
tek bir tarafa yüklenir.
Partnerlerden
biri kendine karşı
alabildiğine acımasız
ve yargılayıcıyken,
diğeri daha sakin
ya da sınırlarını
koruyabilen bir yapıda
olabilir. Kendine
şefkat gösteremeyen
tarafın zihni
durmaksızın bir alarm
durumuyla çalışabilir:
"Yetemiyorum, eksik
kalıyorum, eğer
biraz daha fedakârlık
yapmazsam beni her an
terk edebilir." Bu yoğun
yetersizlik düşüncesi
bedende de hızla yankı
bulur; omuzlarda ve

boyunda kronikleşen
gerginlikler, göğüste
taşlaşmış bir baskı
hissi, sığlaşan nefesler
ve mideye oturan
o tanıdık düğüm
hali gün boyu kişiye
eşlik edebilir. Kendi
duygusal sınırlarını
silikleştiren bu kişi,
sürekli karşı tarafı
memnun etmeye
çalışırken partnerini
farkında olmadan bir
"kurtarıcı" ya da her
an karar verecek bir
"yargıç" konumuna
yerleştirebilir.
Nihayetinde bir taraf
tükenmişliğin sınırında
kaybolurken, diğeri
taraf da taşınması güç
bir duygusal yükün
altında boğulduğunu



hissedebilir.
Bazen de ilişkinin
iki tarafı birden
kendi iç dünyasında
köklenmekten
yoksundur; ikisi
de kendi iç sesinde
şefkati bulamamıştır.
Böyle anlarda ilişki,
küçük bir pürüzde
dahi tarafların
savunma kalelerini
ördüğü bir çatışma
zeminine dönüşebilir.
Zihinler hızla karşı
saldırı senaryoları
üretmeye başlar:
“Beni suçluyor, hemen
savunmaya geçmeliyim”,
“Eğer hatamı kabul
edersem ezilirim,
zayıf görünürüm”,
24

“O benim canımı
yakmadan önce ben
gücümü göstermeliyim.”
Beden düzeyinde
ise sinir sisteminin o
ilkel tehlike alarmı
çalar; vücut kendini
sanki fiziksel bir
saldırı altındaymış
gibi “savaşmaya ya
da kaçmaya” hazırlar.
Hızlanan kalp
atışları, kilitlenen
çeneler, ellerde
soğuk terlemeler
ya da bedeni saran
derin bir donakalma
hissi konuşmayı
imkânsızlaştırır.
İki yaralı insan
birbirini kendi
kırılganlıklarından

vurmaya başladığında,
kimse gardını
indirmeye cesaret
edemez ve temas
tamamen kopabilir.
Oysa partnerler,
yalnızca ilişkinin
görünür pürüzlerini
onarmaya çalışmaktan
bir adım geri çekilip
kendi iç dünyalarının
sorumluluğunu
alabildiğinde,
bağın tüm dokusu
bambaşka bir
olgunluğa evrilebilir.
İki taraf da kendi
içindeki o yargılayıcı
sesi yatıştırmayı
öğrendikçe,
zihinlerdeki katı tehdit
algısı yerini esnek bir

anlayışa bırakabilir:
*"Ben de kusurluyum,
 o da kusurlu; ikimiz
 de bazen yorulabilir,
 bocalayabilir ya da yanlış
 kelimeler seçebiliriz,
 ancak bu durum
 sevgimizi ve bağımızı
 geçersiz kılmaz."* Bu
 zihinsel esneklik,
 bedene de doğrudan
 bir rahatlama sinyali
 gönderir. Bedenin
 o sürekli tetikte
 bekleyen, tehlike
 arayan içsel alarmı
 yavaş yavaş susar;
 yerini dinlenmeyi,
 gevşemeyi ve
 sakinleşmeyi sağlayan
 o güvenli ritme bırakır.
 Kilitlenen çeneler

yumuşayabilir, nefes
 göğüsteki o sıkışmış
 dar alandan karına
 doğru genişleyip
 derinleşebilir ve
 omurgadaki o
 taşlaşmış yükler
 çözülerek bedenin
 gerçek anlamda *"şu
 an tehlikede değilim,
 güvendedeyim"* hissini
 deneyimlemesine alan
 açılabilir.
 Taraflar
 karşılardakini
 bir kurtarıcı ya da
 bir tehdit olarak
 görmeyi bıraktığında,
 tartışmalar da bir güç
 savaşı olmaktan çıkar;
 iki insanın birbirinin
 sınırlarına ve insani

kırılganlıklarına saygı
 duyduğu güvenli bir
 paylaşım zeminine
 dönüşebilir. Kendi
 içindeki yaralı parçayı
 şefkatle kucaklayabilen
 iki birey, ilişkiyi
 eksikliklerin zorla
 tamamlandığı bir
 tamirhane değil;
 hem kendi evinde
 dinlenebildiği hem de
 yan yana yürürken
 birbirine nefes alanı
 açabildiği sahici,
 özgür ve kapsayıcı bir
 yuvaya dönüşürebilir.

MELİSA NUR GÖLYERİ

DİLEMMMA: ÇİFT

İki Kişilik Yalnızlık mı, Yetişkin Bir Özgürlük mü?

Bir ilişkinin ya da evliliğin ilk günlerini hatırlayın. Birbirinizin gözünün içine baktığınız, en ufak bir tökezlemede partnerinizin elini omzunuzda hissetmek istediğiniz ve neredeyse tüm duygusal ihtiyaçlarınızı onun varlığıyla karşılamaya çalıştığınız o yoğun dönemi... Yapılan araştırmalar da bunu doğrular nitelikte: Evliliğin ilk yılında eşten algılanan destek en yüksek seviyesindedir. Çünkü o evrede iki insan sadece bir hayatı birleştirmez; çocukluktan getirdiği eksiklikleri, onaylanma açlığını ve yetersizlik kaygılarını da partnerinin kucağına bırakır. Karşı tarafı adeta kendi içsel boşluklarını dolduracak kusursuz bir kurtarıcı ilan eder.

Fakat yıllar ilerledikçe, evlilik takviminde onlu, yirmili yıllar geride kaldıkça çok tanıdık ve can yakıcı bir tabloyla karşılaşırız: Eş desteği algısı belirgin bir biçimde azalır. Hayatın getirdiği sorumluluklar, çocukların büyümesi, kariyer telaşı ya da sadece zamanın getirdiği o doğal aşınma ile partnerimiz eskisi gibi her an yanımızda bitivermez. İlişkinin içindeki o görünmez mesafe gün geçtikçe açılır; aynı çatı altında paylaşılan sessizlikler çoğalır ve iki kişilik yalnızlık her geçen gün daha da derinleşir. İnsan, yanı başındaki nefese rağmen kendini yapayalnız bulduğunda zihninde o ağır sis çöker: Kişi tek başına bu devasa yalnızlığı göğüslemekte çok zorlanabilir; hatta kimi zaman bu yükün altında ezilip onu aşamayacağını, hayattaki anlam duygusunun yavaş yavaş tükendiğini hissedebilir. “Yanımda biri varken neden bu kadar kimsesizim?” sorusu, içsel bir anlamsızlık kuyusuna dönüşebilir.

İşte tam bu kırılma eşiğinde zihnimiz iki yoldan birini seçmek zorunda kalır: Ya bu azalan desteği ve büyüyen yalnızlığı doğrudan bir tükeniş, ilişkinin iflası ve hayatın anlamsızlaşması olarak kabul edip kurban rolüne çekileceğiz ya da bu ağır boşluğu bir içsel uyanış eşiğine dönüştüreceğiz.

Birlikte biraz daha yakından bakalım. Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramında bahsettiği “benlik ayrışması” (differentiation of self) kavramı tam da bu karanlık noktada bize ışık tutar. İlişkinin başındaki o yoğun ve her an hazır bekleyen destek arayışı, çoğu zaman sağlıklı bir bağdan ziyade duygusal bir iç içe geçme, bir füzyon halidir. Kişi kendi iç dengesini kuramadığı, kendi varoluşsal anlamını tek başına taşıyamadığı için partnerinin duygusal yakıtına bağımlı yaşar. Oysa hiçbir yetişkin insan, bir başkasının içsel evsizliğini ve hayat anlamını ömür boyu sırtında taşıyamaz. Taşımamalıdır da. Yıllar geçtikçe azalan o dışsal Birlikte biraz daha yakından bakalım. Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramında bahsettiği “benlik ayrışması” (differentiation of self) kavramı tam da bu karanlık

noktada bize ışık tutar. İlişkinin başındaki o yoğun ve her an hazır bekleyen destek arayışı, çoğu zaman sağlıklı bir bağdan ziyade duygusal bir iç içe geçme, bir füzyon halidir. Kişi kendi iç dengesini kuramadığı, kendi varoluşsal anlamını tek başına taşıyamadığı için partnerinin duygusal yakıtına bağımlı yaşar. Oysa hiçbir yetişkin insan, bir başkasının içsel evsizliğini ve hayat anlamını ömür boyu sırtında taşıyamaz. Taşımamalıdır da. Yıllar geçtikçe azalan o dışsal destek, aslında romantik bir yanılsamanın, yani “kurtarıcı mitinin” çöküşüdür. Partnerimiz hayatımıza bizi tamamlamaya, bize hayat amacı bahşetmeye gelmiş kusursuz bir kahraman değildir; o da bocalayan, kendi anlam arayışında yorulan ve sınırları olan kusurlu bir insandır. Birey, partnerinin her an imdadına yetişemediği ve

yalnızlığın boğazına düğümlendiği o çaresiz anlarda küsmek yerine kendi içine dönmeyi deneyimlediğinde dönüşüm başlar. Kendi tökezlemesinde kendi elinden tutabilen, içindeki o yorgun ve anlamsızlık hissine kapılmış parçaya “Ah ben... Ne çok şeyden geçtin, ne kadar tükendin ama ben buradayım ve seni her halinle kucaklıyorum” diyebilen biri; dışarıdaki desteğin eksilmesini bir yok oluş olarak okumaktan vazgeçer.

Bu içsel şefkat hamlesi, ilişkiyi bağımlılıktan (co-dependency) çıkarıp psikolojide “karşılıklı bağıllık” (interdependence) dediğimiz o sağlıklı zemine taşır. Düşünün: Zor, anlamsız ve boğucu gelen bir günün ardından eve geldiniz; partneriniz kendi stresıyla dalgın ve sizi o yalnızlıktan çekip çıkaracak enerjisi yok. Bağımlı bir zihin hemen alarm verir:

“Beni görmüyor, hayatımın hiçbir anlamı kalmadı.”
Oysa öz-şefkatle kendi duygusal regülasyonunu
üstlenebilen bir yetişkin şunu fısıldayabilir: “Şu
an içimdeki yalnızlık çok yoğun ve acıtıyor. Ama
bu boşluğu doldurmak partnerimin görevi değil;
önce ben kendime sarılmalı, kendi yaşamıma sahip
çıkmalıyım.”

destek, aslında romantik bir yanılsamanın, yani
“kurtarıcı mitinin” çöküşüdür. Partnerimiz
hayatımıza bizi tamamlamaya, bize hayat amacı
bahşetmeye gelmiş kusursuz bir kahraman değildir;
o da bocalayan, kendi anlam arayışında yorulan ve
sınırları olan kusurlu bir insandır. Birey, partnerinin
her an imdadına yetişemediği ve yalnızlığın boğazına
dügümlendiği o çaresiz anlarda küsmek yerine kendi
içine dönmeyi deneyimlediğinde dönüşüm başlar.
Kendi tökezlemesinde kendi elinden tutabilen,
içindeki o yorgun ve anlamsızlık hissine kapılmış

parçaya “Ah ben... Ne çok şeyden geçtin, ne kadar
tükendin ama ben buradayım ve seni her halinle
kucaklıyorum” diyebilen biri; dışarıdaki desteğin
eksilmesini bir yok oluş olarak okumaktan vazgeçer.
Bu içsel şefkat hamlesi, ilişkiyi bağımlılıktan (co-
dependency) çıkarıp psikolojide “karşılıklı bağıllık”
(interdependence) dediğimiz o sağlıklı zemine
taşıır. Düşünün: Zor, anlamsız ve boğucu gelen bir
günün ardından eve geldiniz; partneriniz kendi
stresiyle dalgın ve sizi o yalnızlıktan çekip çıkaracak
enerjisi yok. Bağımlı bir zihin hemen alarm verir:
“Beni görmüyor, hayatımın hiçbir anlamı kalmadı.”
Oysa öz-şefkatle kendi duygusal regülasyonunu
üstlenebilen bir yetişkin şunu fısıldayabilir: “Şu
an içimdeki yalnızlık çok yoğun ve acıtıyor. Ama
bu boşluğu doldurmak partnerimin görevi değil;
önce ben kendime sarılmalı, kendi yaşamıma sahip
çıkmalıyım.”

İşte bu yüzden, evlilik süresi uzadıkça eş desteğindeki istatistiksel geri çekilmeyi öz-şefkatle göğüslemek bir teslimiyet ya da sahte bir avuntu değildir. Aksine, partnerimizi ve ilişkimizi bizi “kurtarma” zorunluluğundan azat etmektir. Kendi iç dünyasında güvenli bir liman kurabilen birey, ilişkisini eksiklerin kapatıldığı bir tamirhane olmaktan çıkarır. Yıllar geçtikçe derinleşebilecek o yalnızlık tehdidi, yerini iki özerk insanın birbirine alan açtığı, “Sana muhtaç olduğum için değil, hayatı seninle yürümeyi seçtiğim için yanındayım” diyebildiği en sahici, en özgürleştirici yetişkinlik durağına bırakır.

Kimi zaman ise tüm bu içsel çabalara rağmen iki kişilik yalnızlık öyle bir sınıra dayanır ki, kişi partnerinin hemen yanı başında olsa dahi kendini hırpalamaktan duramaz hale gelir. Duygular yavaş yavaş silikleşir, heyecanlar solar ve adeta insanın ruhu o bağın içinde sessizce ölür. Birey belki de o mesafeyi kapatmak, ilişkiyi ayakta tutmak için elinden gelen her şeyi yapmış, tüm gücünü ve kaynaklarını tüketmiştir. Fakat ne kadar çabalarsa çabalasın sahip olamayacağı, asla yönetemeyeceği tek bir gerçek vardır: Partnerinin zihni ve onun ruhu. Bir başkasının iç dünyasını zorla

değiştiremeyeceğini ya da onun değişmek istemediğini fark etmenin getirdiği o derin çaresizlik, kişiyi sonunda o ilişkiyi noktalamak isteme eşliğine getirir.

Ne var ki bir insandan bedenlen ayrılmaya karar vermekle; o ilişkinin zihnimize kazıdığı izlerden, iyi ya da kötü tüm anılardan ve kök salmış düşüncelerden ayrılmak aynı hızda gerçekleşmez. İnsan gitmek istese bile o bağın hissettirdiği her şeyden bir anda kopmakta derin bir güçlük çeker. İşte tam bu arafta öz-şefkat, insanın tutunacağı en sahici liman haline gelir.

Kişinin kendine acımasızca saldırmayı bırakıp kendi kırılabilirliğine şefkatle sarılabilmesi; yaşadığı öfkeyi, hayal kırıklığını, kızgınlığı, değersizlik hissini ve hala orada duran o kırık sevgiyi aynı anda kabul edebilmesiyle gerçek iyileşme başlar. Hiçbir duyguyu inkâr etmeden, “Ah ben, ne çok şey hissettin” diyerek hepsine alan açtığı anda insan kendi sınırlarını, değerini ve gerçek ihtiyaçlarını yeniden tanır. Zihindeki sis dağılır, beden rahat bir nefes alır ve birey bir başkasının eksikliğinde kaybolmaktan çıkıp yeniden kendi olmanın, kendi merkezinde yaşamının huzurunu keşfeder.

MELİSA NUR GÖLYERİ

Kimi zaman bireyler, içinde bulundukları ilişkiye bir “değer kurtarıcısı” gözüyle bakma eğilimindedir. Bu senaryoda ilişki; kişinin kendi kendine vermekte zorlandığı değeri ve şefkati dışarıdan temin etmeye çalıştığı, tüm varoluşsal boşlukların doldurulduğu bir sığınağa dönüşür. Tek amacı bu duygusal açlığı doyurmak olan bir bağ, ilk zamanlarda beklentileri kusursuzca karşılayıp kişiyi bulutların üzerine çıkaran suni bir cennet yaratsa da; böylesi devasa bir yükü uzun vadede taşımak hiçbir ilişki için sürdürülebilir

değildir.

Zamanın doğal akışı içinde, partnerin bu kesintisiz şefkat ve onay talebini karşılayamadığı; yorgun, dalgın veya kendi dertleriyle meşgul olduğu dönemler muhakkak yaşanacaktır. Eğer kişi kendi öz değerinden ve öz şefkatinden kopuk bir noktadaysa, olağan bir yorgunluktan kaynaklanan bu dönemsel geri çekilmeleri bir felaket olarak algılar. Yoğun bir yetersizlik ve değersizlik girdabına sürüklenmekle kalmaz; çok daha acı verici bir psikolojik yanılgıya düşerek, “Demek ki ben

ancak bu kadarını, yani sevgisizliği/ilgisizliği hak ediyorum” düşüncesine kapılır. Bu zehirli inancın akabinde kişi, ilişkiden beklentisini sessizce ve hastalıklı bir biçimde en alt seviyeye çeker. Değersizlik hissiyle kabul ettiği bu yeni düzen ve sırf ilişki bitmesin diye kendi sınırlarından verdiği orantısız imtiyazlar (tavizler), aslında o ilişkinin kurtuluşu olmaz. Aksine, farkında olmadan o ilişkinin temellerine, günü geldiğinde her şeyi havaya uçuracak sessiz mayınlar döşer.

Bağımlılıktan Bağılılığa: İlişkilerde Öz Değer ve Öz Şefkatin Rolü

Ancak kişinin sahip olduğu öz değer ve kendine duyduğu öz şefkat, bu iki hayatı ihtiyacı bir “yoksunluk” paniğiyle sadece dışarıdan aramasının önüne geçecektir. Bu sayede kişi, ilişkide o şefkati veya onayı yeterince alamadığı dönemsel boşluklarda kendi kendine yetebilmeyi başarır. Kendi kendine yetebilmek, kişiyi partnerinden uzaklaştırmaz; aksine ilişkiye bir “açlık” güdüsüyle tutunmasını engeller. Günlerce aç kalmış birinin önüne konan her yemeğe boyun eğmesi gibi, duygusal olarak aç bir zihin de ilişkideki yetersizliklere boyun eğip beklen-

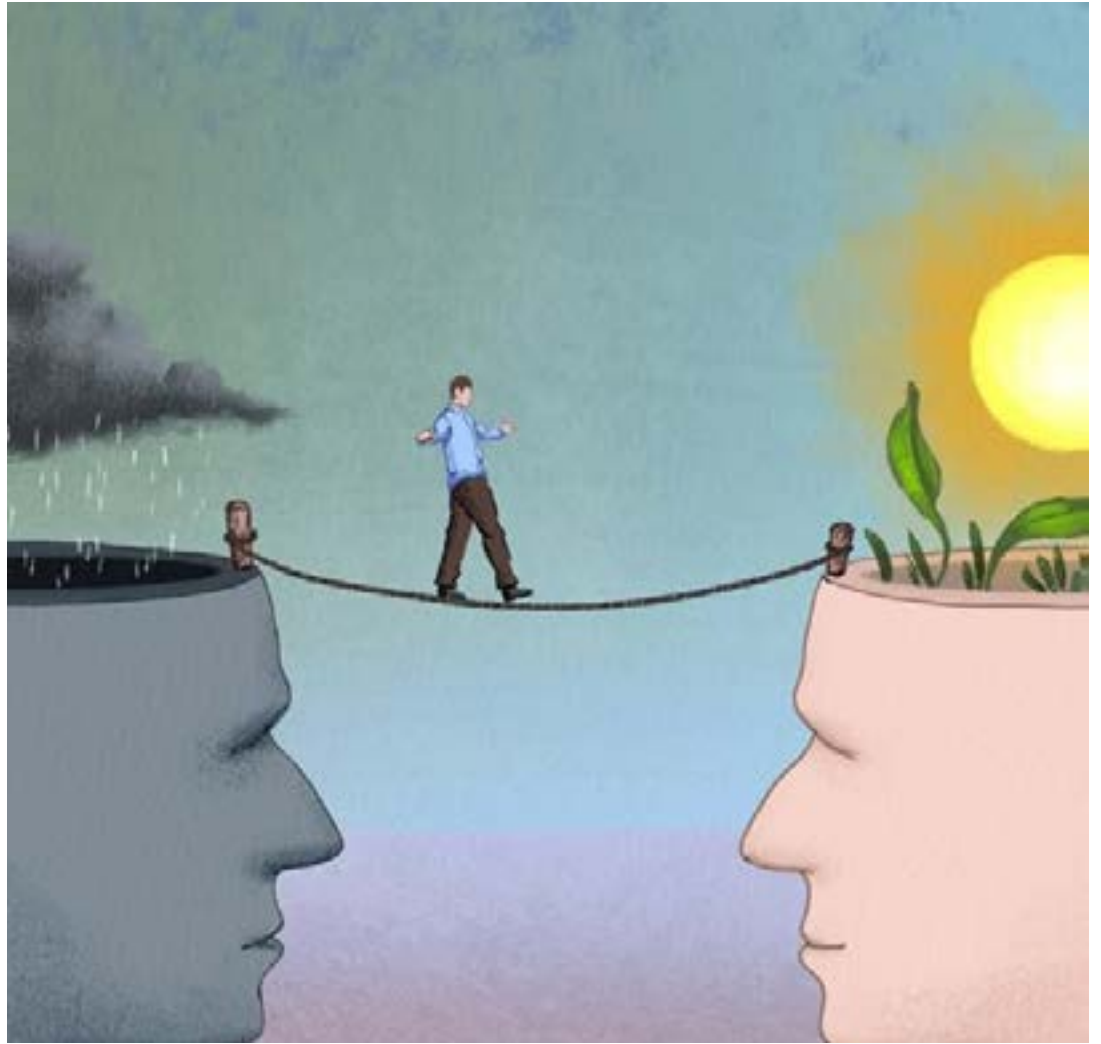
tilerini yerle bir edebilir. Oysa öz şefkati sayesinde kendi içsel doymuşluğunu sağlayan birey; sevgi kırıntıları kaybetmemek uğruna orantısız tavizler vermez, sınırlarını ihlal ettirmez. İhtiyaçları karşılanmadığında bir kurban gibi içine kapanarak beklentisini düşürmek yerine, sağlıklı sınırlarını çok daha net ve yapıcı bir şekilde çizer. İşte kişinin bu “kendi kendine yetebilme” hâli, aslında ilişkinin zeminindeki “değer standartlarını” belirleyen en temel dinamiktir. Birey, kendi hatalarına, yorgunluklarına ve kırılğanlıklarına şefkatle

yaklaşıp kendine değer verdiğinde, partnerine de görünmez ama çok güçlü bir mesaj verir: “Benim kendime verdiğim değer standardı budur ve senin de bana yaklaşım standardın bu çizginin altında olamaz.”

Dolayısıyla öz şefkat; evliliğin ilerleyen yıllarında azalan desteğe boyun eğip yalnızlaşmak değil, bireyin kendi değer standardını yükselterek ilişkiyi çok daha saygın, eşit ve sağlıklı bir yetişkinlik boyutuna taşımasıdır.

HAZAR ÇOŞKUN

ÇİFT KÖŞESİ UYGULAMASI: “ORTAK İNSANLIK” VE İÇSEL REGÜLASYON MOLASI



Bu klinik temelli psikoeğitimsel uygulama; Kristin Neff'in Öz-Şefkat Kuramı'nda yer alan ortak insanlık deneyimi (common humanity), öz-nezaket ve bilinçli farkındalık bileşenleri temel alınarak yapılandırılmıştır. Romantik ilişkilerde bir çatışma patlak verdiğinde partnerler çoğu zaman yoğun bir anlaşılma, yetersizlik, değersizlik ve haksızlığa uğrama hissiyle sarmalanır. Bu anlarda zihin, olayı rasyonel bir problem olarak değil; varlığına yöneltilmiş ağır bir tehdit olarak algılar. Sinir sistemi hızla tehlike alarmı verirken taraflar

ya katı savunma kaleleri örerek karşı saldırıya geçer ya da içsel bir suçlulukla tamamen kabuğuna çekilir. Bireyler hem kendilerini acımasızca yargılar hem de partnerlerini bu duygusal boşluğu doldurmak zorunda olan bir "kurtarıcı" veya can yakan bir "yargıç" konumuna iter. Etkinliğin Temel Amacı: Çatışmanın akut evresinde bedende yükselen tehdit ve alarm halini somatik temasla yatıştırmak,

tarafların kendi içsel kırılabilirliklerinin sorumluluğunu almasını sağlamak ve ilişkiyi bir mahkeme salonu yanılığısından çıkarıp iki kusurlu insanın ortak insanlık paydasında güvenle buluşabileceği şefkatli bir diyalog zeminine kavuşturmak.

1. Şefkatli Mola Çağrısı (Fiziksel Alan Açma — 15 Dakika)

Tartışmanın bir güç savaşına dönüştüğünü veya bedensel tehlike alarmlarının (çene sıkma, hızlanan nabız, donakalma) çaldığını fark eden partner süreci yapılandırır: **“Şu an ikimiz de tetiklendik ve canımız yanıyor. 15 dakika kendi içimize dönelim, sonra yeniden buluşalım.”**

Taraflar farklı odalara geçer. Amaç karşı tarafa mesafe koyup cezalandırmak değil, sinir sistemini bireysel olarak regüle etmektir.

2. İçsel Farkındalık Aynası (Kendi Yarana Dokunma)

Yalnız kaldığınızda elinizi göğsünüzün ortasına ya da omzunuza yerleştirin. Bu somatik temas, sinir sisteminize doğrudan bir “güvendesin” sinyali gönderir.

Kendinize şu iki analitik soruyu yöneltin:

“Bu tartışmada aslında hangi eski duygusal yaram, yetersizlik ya da kaybetme kaygım tetiklendi?”

“Şu an partnerimden beni onarmasını mı bekliyorum, yoksa kendime sunamadığım şefkatin sorumluluğunu ona mı yüklüyorum?”

3. Ortak İnsanlık Hatırlatması (İçsel Şefkat)

Derin bir nefes alıp nefesinizi yavaşça bırakırken iç sesinize şu bilişsel yeniden çerçevelemeyi yerleştirin:

“Ah ben... Ne çok yoruldu. Hata yapmış ya da tetiklenmiş olmam beni değersiz kılmaz. Ben de kusurluyum, partnerim de kusurlu. İkimiz de yalnızca anlaşılacak isteyen iki insanız.”

4. Güvenli Geri Dönüş (Yargısız Temas)

Süre dolduğunda aynı alanda bir araya gelin. Konuyu tartışmaya açmadan önce süreci yalnızca şu başlangıç ifadesiyle başlatın:

“Kendi kırılganlığımı ve kaygımı fark ettim. Seni bir tehdit ya da suçlu olarak değil, yol arkadaşım olarak duymaya hazırım.”

MELİSA NUR GÖLYERİ

FİLM ÖNERİSİ



Eternal Sunshine of the Spotless Mind

Bu sürreal ve derinlikli aşk filmi, acı veren bir ayrılığı unutmak için hafıza silme teknolojisini kullanmayı konu alıyor. Film, tüm deneyimlerin, hatta acı olanların bile, kimliğimizi nasıl şekillendirdiğini ve onları kabul etmenin önemini vurguluyor. Görsel açıdan yaratıcı, duygusal açıdan ise sarsıcı bir deneyim sunan bu yapıt, modern sinemanın unutulmazları arasında yer alıyor.



KİTAP ÖNERİSİ

Romantik Hareket - Alain de Botton

Alain de Botton'ın felsefi ve zekice kaleme aldığı bu roman, modern aşk anlayışını, tutkuyu ve yetişkin ilişkilerinin karmaşıklığını inceliyor. Yazar, felsefe, psikoloji ve edebiyattan yararlanarak aşkın doğasını ve hayatımızdaki rolünü sorguluyor. Romantik ilişkilerin derinliklerine inmek isteyen okurlar için ilgi çekici ve düşündürücü bir okuma sunuyor.



Limen'de

EBEVEYN

Bazen Dünyam Yıkılıyor
Gibi Oluyor Ama Sonra
Kendime Sarılıyorum

37

Dilemma: Çocuk

40

Ebeveynlik Köprüsü

46

Kapı'nın Maceraları

50

***“Çocuklar yarının insanları
değildir. Onlar bugünün
insanlarıdır.”***

Janusz Korczak

Bazen Dünyam Yıkılıyor Gibi Oluyor Ama Sonra Kendime Sarılıyorum

*Biliyor musunuz,
bazen zihnimin içi tıpkı
odamdaki dev legoların
aniden devrilmesi gibi
darmadağın oluyor.
Mesela emziği veya
biberonu bırakmam
gerektiğinde,
kendi yatağında
yalnız uyumaya
başladığımda ya da
kreşin o kocaman
kapısından içeri ilk
adımı attığımda...
Büyümek dedikleri şey
dışarıdan çok havalı
görünüyor olabilir;
hani kendi ayakkabımı
kendim giyebiliyorum
ya! Ama içeride, o
küçük kalbimde işler
her zaman o kadar
kolay yürümüyor.*

Ben henüz dünyayı anlamlandırmaya çalışan minik bir kâşifim. Ama her yeni köprüyü geçerken — yani bir evreden diğerine atlarken— bildiğim her şey değişiyor. Eski alışkanlıklarımın güvenli kıyısından ayrılmak beni bazen çok korkutuyor. Bazen öfkeleniyorum, kendimi yere atmak veya sadece avazım çıktığı kadar ağlamak istiyorum. Zaten henüz duygularım bir kasırga gibi estiğinde onları kontrol edecek "kocaman" kelimelerim de yok. Henüz duygularımı ağlamak veya bağırarak dışında ifade edemiyorum. İşte tam o anlarda, yetişkinlerin benden hep "sakin olmamı" ya da "hemen alışmamı" beklemesi beni biraz yoruyor. Oysa benim en çok ihtiyacım olan şey, düşüp dizim kanadında kendime

kızmak değil; "Şu an canım yanıyor ve ağlamak istiyorum bu çok normal." diyebilmek. Büyürken öğrenmeye çalıştığım en sihirli şey de bu galiba: Kendime karşı nazik ve anlayışlı olabilmek. Artık yapamadığımda ya da yeni bir duruma alışmakta zorlandığımda kendime kızmamayı öğreniyorum. Tabi burda sizin bana örnek olmanız da çok önemli. Yere düşen bir kule yaptığımda veya kreş kapısında gözyaşlarımı tutamadığımda kendime diyorum ki: "Şu an zorlanıyorsun küçük kâşif, ama bu senin kötü ya da yetersiz olduğunu göstermez. Büyümek bazen biraz zaman alır." Çünkü siz bana böyle örnek oldunuz ve böyle öğrettiniz. Eğer ben düştüğümde bana

kızmış veya bağırarak olsaydınız ben kendimi her hatamda suçlamayı öğrenirdim ancak siz bana hatalar da yapabileceğimi düştüğümde ağlamak istiyorsam ağlayabileceğimi bunların bir sorun olmadığını öğrettiniz. Büyükler bazen bize en iyi desteği vermeye çalışırken sabırsızlanabiliyorlar. Annem ve babam siz benim geçiş dönemlerimde bana verebileceğiniz en büyük hediye; bana kendime karşı nasıl nazik olmayı öğrettiniz ve bana karşı sabırsız davranmadınız. Tıpkı en sevdiğim ayıma sarılır gibi, kendi kollarımı kendime sarıp "Her şey yoluna girecek" diyebiliyorum. Çünkü ben mükemmel olmak için değil; düşe kalka, büküle büküle ama hep kendimi severek büyümek için buradayım.

Gelişimsel Geçişler ve Öz Şefkat: Uzman Notu

Çocuğun gelişimsel evreler arasındaki (emzik/biberon bırakma, oda ayırma, kreşe başlama vb.) uyum sürecini kolaylaştırmak ve öz şefkat becerisini temelden desteklemek için 3 kritik yaklaşım:

1. Kapsama ve İsimlendirme (Duygusal Kapsayıcılık):

Bahar Eriş'in dikkat çektiği gibi, ilk 3 yılda çocuk henüz duygusal düzenleme (öz-düzenleme) becerisini tek başına yönetemez. Tepkisel davranışları (ağlama, öfke nöbeti) bir uyumsuzluk değil, sınır zorlanmasıdır. Çocuğun duygusunu bastırmak yerine “Şu an alışmakta zorlanıyorsun ve bu çok doğal” diyerek duygusunu isimlendirmek, beynin yatışmasını sağlar.

2. Model Olma Yoluyla Öz Şefkat:

Öz şefkat soyut bir kavramdır; çocuk bunu yetişkinin kendi hatalarına veya stresine verdiği tepkileri gözlemleyerek öğrenir. Ebeveyn ya da uzmanın kendi yetersizlik anlarında kendine gösterdiği nezaket, çocuğun iç sesine dönüşür. “Hata yapabilirim, baştan deneyebilirim” mesajı çocukta direnç (resilience) geliştirir.

3. Kademeli Geçiş ve Güvenli Nesneler:

Radikal ve aniden yapılan geçişler çocukta kaygı yükünü artırır. Süreci küçük adımlara bölmek, vedalaşma ritüelleri oluşturmak ve geçiş nesnelerine (sevdiği bir oyuncak, battaniye) alan açmak, çocuğun denetim hissini korumasına ve yeni döneme daha esnek uyum sağlamasına yardımcı olur.

DİLEMMA: ÇOCUK

Güvenli

Limandan Dış

Dünyaya:

Geçište

Özşefkatli

Adımlar

Okul kapısının önünde yaşanan vedalaşma anı, çocukluktan toplumsal hayata doğru atılan en somut adımlardan biridir. Bir yanda gitmekte tereddüt eden, ebeveynine sıkıca tutunan eller diğer yanda ise kapının arkasındaki rengarenk oyuncaklara ve arkadaşlarına kaçamak bakışlar fırlatan meraklı gözler...

Bu sahne, sıklıkla bir direnç, uyumsuzluk ya da ayrılmak istememe krizi olarak okunur. Oysa çocuğun iç dünyasında olup biten şey ne okuldan korkmak ne de sadece evde kalmak istemektir. Yaşanan deneyim bilinen ve güven veren limanın güvenliği ile keşfedilmeyi bekleyen dış dünyanın cazibesi arasında kurulan eylemsel bir geçiş gerilimidir.

Ayrışma Sahnesinin İki Farklı Yüzü

Bağlanma kuramı, çocuğun dünyayı keşfedebilmesi için arkasında sarsılmaz bir güven üssüne ihtiyaç duyduğunu ortaya koyar.

Ev ortamı ve ebeveynin koruyucu varlığı bu üssün merkezidir. Okula başlama ise bu üssün fiziksel olarak terk edildiği ilk gerçek dış dünya deneyimidir.

Çocuk bu eşikte iki zıt dürtüyle hareket eder:

1. Korunma Hareketi: Alışıldık konforu bırakmama, ebeveynle olan fiziksel teması sürdürme isteği.
2. Keşfetme Hareketi: Kendi başına hareket edebilme,

akran grubuna katılma ve yeni beceriler kazanma motivasyonu.

"Dış dünyaya açılabilmek, arkada sağlam bir liman olduğunu bilmekle mümkündür. Ayrılıktaki kaygı, adım atmaktan değil limanın kaybolacağı yanılgısından doğar."

Kapı Önü Krizinden Sınıf İçi Oyuna

Ebeveynlerin sıklıkla şaşkınlıkla karşıladığı en belirgin durum kapıda gözyaşları döken çocuğun sınıf ortamına girdiği anda kısa sürede sakinleşip oyuna dahil olabilmesidir.

Bu hızlı duygu geçişi çocuğun rol yaptığı anlamına gelmez. Kapıdaki ağlama, dış dünyayı reddetmekten değil ayrılma eyleminin getirdiği anlık regülasyon kaybından kaynaklanır. Ebeveynin güvenli varlığından ayrılıp sınıfın güvenli sınırlarına geçiş tamamlandığında, merak ve oyun içgüdüğü yeniden devreye girer ve özerklik adımları hızlanır.

Tepkisellik Yerine Bilinçli Adımlar

Bu geçiş döneminde çocukların bocalamasını şımarıklık ya da zayıflık olarak nitelendirmek, onların ayrışma sürecini daha da zorlaştırır. “Herkes giriyor, sen niye böyle yapıyorsun?” gibi kıyaslayıcı ifadeler çocuğun kaygısını bastırır ancak çözmez.

İhtiyaç duyulan tutum çocuğun bu kararsızlığını doğal bir gelişim aşaması olarak kabul eden hem ebeveyn hem de çocuğa alan açan özşefkatli adımlardır.

Güven Veren Ebeveyn İletişimi

Geçişi Kolaylaştıran Pratik Adımlar

Güvenli limandan dış dünyaya geçişin sağlıklı bir ritimde gerçekleşmesi için uygulanabilecek somut yaklaşımlar:

- Vedalaşmayı Netleştirin: Uzun, tedirgin ve kararsız vedalar çocuğun güvensizlik hissini tetikler veda kısa ve sıcak olmalıdır.
- Duyguyu Karşılایn: Ağlamayı susturmaya çalışmak yerine çocuğun tedirginliğini anladığınızı beden dilinizle gösterin.
- Belirsizliği Azaltın: Günün akışını somutlaştırarak çocuğun zihnindeki “ne zaman dönecek?” kaygısını giderin.

“Bir yanın içerideki oyunları merak ediyor diğer yanın ise benden ayrılmak istemiyor. Bu çok doğal bir his. Ben buradayım günün sonunda yine bu noktada seni karşılayacağım.”

Bu net ve şefkatli ifade çocuğun içindeki iki zıt duyguyu birbirleriyle savaştırmadan kabul etmesine ve dış dünyaya adım atarken içsel gücünü toplamasına yardımcı olur.



Dış Dünyaya Güvenle Açılmak

Çocuğun evden okula, aileden toplumsal hayata attığı her adım bağımsız bir birey olma yolunda kazanılan kritik bir deneyimdir. Bu yolculukta yaşanan duraksamalar ve geri çekilmeler birer eksiklik değil, dengelenme çabasıdır.

Özşefkatle atılan her adım çocuğu zorlamadan, korkularını görmezden gelmeden ama kendi potansiyeline güvenerek dış dünyaya hazırlamayı amaçlar. Çocuk, güvenli limanının her zaman arkasında olduğunu bildiğinde, dış dünyanın sunduğu tüm yeni yolları kendi ayakları üzerinde keşfedecek cesareti bulacaktır.

Erken çocukluk dönemi, sınırları aile tarafından çizilmiş güvenli bir sığınaktır. Ebeveynin yatıştırıcı sesi, koruyucu varlığı ve öngörülebilir ilgisi çocuk için sığınacak sarsılmaz bir limandır. Ne var ki büyüme arzusu, çocuğu bu limanın dışına çağırır merak etmek, akranlara karışmak, kendi başına yapabilmenin hazzını tatmak ister.

Okula başlama evresi, bu güvenli limandan açık sulara doğru atılan ilk yapılandırılmış adımdır. Tam da bu süreçte iki zıt çekim alanı aynı anda işlemeye başlar:

1. Güvenlik Arayışı: Bildiği konforu koruma, ebeveynin güvenli çemberinde kalma ve ayrılık kaygısı.

2. Özerklik Arzusu:

Büyüme heyecanı, akranlarla sosyalleşme merakı ve kendi bağımsızlığını keşfetme isteği.

“Büyüme bildiğimiz güvenli limandan yeni bir dünyaya doğru atılan cesur bir adımdır. Çocuğun kaygısı dış dünyaya değil, geride bıraktığı limanı kaybetme korkusudur.”



Özşefkatle Büyüme: Geçiş Döneminin İki Kıyısında

Sabahın erken saatlerinde okul bahçelerinde tanık olunan o tanıdık an, çocukluktan sosyal dünyaya uzanan yolculuğun en berrak resmidir. Bir tarafta ebeveyninin bacağına sınıksız sarılmış minik eller, yanaklardan süzülen gözyaşları ve boğazdan yükselen o çaresiz yakarış: “Beni bırakma!”.

Bu sahne, ilk bakışta bir uyum sorunu, aşırı bağımlılık ya da basit bir huysuzluk gibi görülebilir. Oysa çocuk gelişiminin derin dinamikleri incelendiğinde, kapı önünde yaşanan bu duygu patlamasının insan gelişiminin en köklü ve doğal aşamalarından biri olduğu anlaşılır: Ayrışma ve bireyleşme gerilimi.

İki Kıyı Arasında Sıkışan İç Dünya

İkilemin Çarpıcı Görünümü

Ebeveynlerin en çok bocaladığı durumlardan biri, veda anının hemen sonrasında ortaya çıkan tablodur. Kapıda gözyaşlarına boğulan ve ayrılmak istemeyen çocuk, içeri girip sınıfın düzenine dahil olduğunda dakikalar içinde neşeyle oyun oynamaya başlayabilir.

Bu ani değişim bir çelişki ya da samimiyetsizlik değildir. Kapıdaki gözyaşları, okul ortamına duyulan bir nefretten değil güvenli alandan ayrılma anının oluşturduğu geçiş geriliminden kaynaklanır. Ayrılık anı geride kalıp çocuk kendini yeni ortamın ritmine bıraktığında, özerklik ve keşfetme merakı devreye girer.

Yargılayıcı Reflekslerden Özşefkate

Bu ikilem karşısında sergilenen geleneksel yaklaşımlar genellikle iki uçta toplanır: Ya çocuğun kaygısını küçümseyerek bastırmak (“Kocaman oldun, bunda ağlayacak ne var?”) ya da aşırı korumacı bir tutumla ayrışma adımını ertelemek.

Oysa bu geçiş sürecini sağlıklı kılan temel unsur hem çocuğun duygusunu hem de ebeveynin telaşını kapsayan bir özşefkat yaklaşımıdır. Özşefkat, çocuğun yaşadığı bu bocalama halini bir problem olarak değil, sağlıklı bir gelişim basamağı olarak kucaklamayı sağlar.

Kapsayıcı ve Şefkatli İletişim Dili

“Hem sınıfa girip arkadaşlarınla oynamak istiyorsun hem de benden ayrılmak seni biraz tedirgin ediyor. Bu hissettiklerin çok doğal. Ben buradayım gün bittiğinde tam bu kapıda seni bekliyor olacağım.”

Bu yaklaşım, çocuğun duygusal dalgalanmasını normalleştirir ona korkusuna rağmen ilerleyebileceği güvenini aşılır.

İki Kıyı Arasında Köprü Kurmak

Yaşam boyu karşılaşılan tüm geçiş dönemleri yeniye alışmanın heyecanı ile eskinin güvenliğini bırakmanın yarattığı hüznü bir arada barındırır. Okul başlangıcı da bu geçişlerin en somut ve ilk büyük provasıdır.

Çocuğun ayrışırken yaşadığı tereddüt, özerkliğe doğru atılan güçlü adımların doğal bir parçasıdır. Onları ne güvenlik kıyısına hapsedmek ne de desteksiz bir şekilde diğer kıyıya fırlatmak gerekir. Asıl değerli olan çelişkilerini şefkatle kabul etmek, ellerini güvenle bırakırken limanın ihtiyaç duyulduğunda her zaman orada olduğunu hissettirebilmektir.

YUSUF ÖNDARO

Hayatımızın her döneminde, edindiğimiz her yeni deneyimle birlikte — bu yeni bir ortama girmek, yeni bir yaşama adım atmak, yeni bir işe ya da ilişkiye başlamak olabilir— sürekli bir “geçiş” durumu bize eşlik eder. Belki de en büyük ve ilk geçişimiz olan doğumla başlayan bu serüven, yaşamın son bulmasına dek uzanan o nihai geçişle tamamlanır. Tüm bu geçiş deneyimleri aslında kendi içlerinde benzer dinamikler barındırır; çünkü organizma, karşılaştığı her yeni değişimde geçmişteki benzer koşullara verdiği tepkileri tekrar etme eğilimindedir. Örneğin, memeden kesilme süreci şefkatten uzak ve işlevsel olmayan yöntemlerle (acı biber sürme, korkutma veya birdenbire memeyi kesme gibi) sonlandırılan bir çocuk; hayatının

ilerleyen yıllarında karşılaştığı bambaşka geçiş dönemlerinde de oral takıntılar veya yeme problemleri yaşayabilir. Eylül ayının gelmesiyle birlikte ise yepyeni bir geçiş dönemi ebeveynlerin kapısını çalıyor: **Okula başlama süreci.**

Okula başlamak, yalnızca güvenli ev ortamından dış dünyaya atılan bir adım değil; aynı zamanda bir topluluğun parçası olma, anne babadan uzakta kendi başına bir birey olarak var olabilme gibi birçok derin dönüşümü de içinde barındırır. Doğal olarak her çocuk bu geçişi farklı biçimlerde göğüsler. Kimi çocuk bu adaptasyonu kolayca sağlarken, kimi çocuk için bu süreç oldukça zorlayıcı olabilir. İşte bu farklılıkların temelinde, çocuğun önceki geçiş dönemlerinde onlara nasıl bir ebeveynlik

sunduğumuz gizlidir. Zorlu bir doğum öyküsü, stres dolu bir memeden kesme ya da kaygılı bir bez bırakma süreci, çocuğun “geçiş” olgusuyla kurduğu güven ilişkisini çoktan zedelemiş olabilir. Böyle bir durumda, okula başlamak gibi her yeni ve büyük geçiş, çocuk için geçmişteki o güvensizliği tetikleyici hâle gelir. Ebeveynler olarak, çocuğumuzun yaşadığı bu içsel zorlanmanın ve geçmişteki tetikleyicilerin kökenini fark edemediğimizde; ne yazık ki uyum sağlaması için onu -farkında bile olmadan- daha fazla zorlama ve itme hatasına düşebiliyoruz. Bu ise yürümesi için ilk adımı atmasını sabırla beklemediğimiz bir çocuğu elinden çekştirerek sürüklemekle aynı finali bize sunuyor: Düşmek ve yeni bir adım atmaktan korkar hâle gelmek.



Ebeveyn Olarak Bu Geçişe Nasıl Köprü Olabiliriz?

Öz regülasyon (duygu düzenleme) becerimiz, her konuda olduğu gibi geçiş noktalarında da çocuğumuza köprü olabilmemizin olmazsa olmazıdır. Çocuğumuzun zorlanmaları karşısında biz nerede duruyoruz? Acaba sınıf kapısında derse girmekte zorlanan çocuğumuzun bu hâlini biz ne kadar regüle, ne kadar sakin bir yerden karşılayabiliyoruz? Yoksa kendi ebeveynlik kaygılarımız, onun “yanında duran” biri olmaktan ziyade bizi onun “arkasından iten” bir konuma mı getiriyor? Unutmamak gerekir ki çocuklarımız için en güçlü regülasyon kaynağı hâlâ biz ebeveynleriz. Onları ittiren bir kuvvet olmak yerine; onları yatıştıran, sürece hazırlayan şefkatli eşlikçiler olmamız gerekir. Çocuğumuz okula başlarken ağladığında, annenin eteğine yapıştığında ya da uyum sağlamakta zorlandığında, çoğu zaman bizim içimizde de sessiz bir alarm çalmaya başlar. Yetersizlik hissi, “Acaba nerede hata yaptım?” düşüncesi veya toplumun (diğer velilerin, öğretmenlerin) yargılayıcı bakışlarına dair korkularımız hızla yüzeye çıkar. Çocuğu o an uyum sağlaması için zorlamamızın, “Hadi ama bak herkes giriyor” diyerek onu acele ettirmemizin asıl sebebi, çoğu zaman onun iyiliğinden ziyade kendi içimizdeki bu yoğun kaygıyı bir an önce susturma ihtiyacıdır. Bizim o anki “çözüme” duyduğumuz tahammülsüz telaş, çocuğun “anlaşılma ve güven” ihtiyacını ezip geçer. İşte tam bu kırılma noktasında, döngüyü kıracak en güçlü panzehir devreye girmelidir: **Öz şefkat**.

Çocuğumuzun sancılı geçişini güvenle kapsayabilmek için, önce kendi kaygımızla şefkatli bir yerden yüzleşmemiz gerekir. Çünkü kendi fırtınasında savrulan bir yetişkin, çocuğuna güvenli liman olamaz. Öz şefkat; ebeveynin mükemmel olma zorunluluğunu, sırtındaki o ağır yargı çantasını bir kenara bırakıp kendi çaresizliğine ve yetersizlik hissine tıpkı çok sevdiği bir dostu yaklaşırmış gibi nezaketle yaklaşabilmesidir. O kriz anında ebeveynin içinden kendisine dönüp, “Şu an çocuğum zorlanıyor ve bu durum bana kendimi çok yetersiz, çok çaresiz hissettiriyor. Korkmakta haklıyım, bu çok insani. Ben kötü bir ebeveyn değilim; sadece ikimiz de şu an zorlu bir geçiş döneminden geçiyoruz ve zamana ihtiyacımız var” diyebilmesi tüm sistemi rahatlatır. Bu içsel kabul, ebeveynin regüle olmasını sağlar. Kendi kaygısını öz şefkatle yatıştırabilen bir yetişkin, çocuğunun karşısında artık aceleci, eleştirel ve zorlayıcı bir figür olmaktan çıkar. Çocuğun ihtiyacı olan o sarsılmaz ve beklemeyi bilen alanı açar. Unutmamak gerekir ki; zorlu geçişlerin üstesinden gelmenin sırrı çocuğu ittirmek değil, kendi elinden şefkatle tutabilen bir ebeveynin, çocuğunun elini de aynı güvenle tutabilmesidir.

1. Durun ve Duyguyu Adlandırın

Çocuğunuzu acele ettirmeden veya susturmaya çalışmadan önce derin bir nefes alın. Bedeninizdeki gerginliği fark edin ve içinizden o anki hissinizi yargılamadan kabul edin: “Şu an çok zorlanıyorum. Çaresiz, öfkeli ve yetersiz hissediyorum.” Duyguyu bastırmayın, sadece orada olduğunu onaylayın.

2. Yalnız Olmadığınızı Hatırlayın

Yaşadığınız bu krizin, sizin “kötü bir ebeveyn” olduğunuzu kanıtlamadığını kendinize hatırlatın. İçinizden şu gerçeği tekrarlayın: “Şu an dünyada benim gibi hisseden, bu okul kapılarında aynı çaresizliği yaşayan binlerce anne-baba var. Bu bir başarısızlık değil; ebeveynliğin doğasındaki çok insani, zorlu geçişlerden sadece biri.”

3. Kendinize Fiziksel Bir Şefkat Sunun

Elinizi yavaşça kalbinizin (ya da sakinleşmeye ihtiyaç duyan herhangi bir bölgenizin) üzerine koyun. Kendi teninizdeki o hafif sıcaklığı hissederek, içinizden kendinize tıpkı sevdiğiniz bir dostu söyler gibi şu cümleyi kurun: “Bu an çok zor ama geçecek. Çocuğuma güven verebilmek için önce kendi elimden tutuyorum. İkimiz de elimizden geleni yapıyoruz ve sadece biraz zamana ihtiyacımız var.”

HAZAR ÇOŞKUN



FİLM ÖNERİSİ



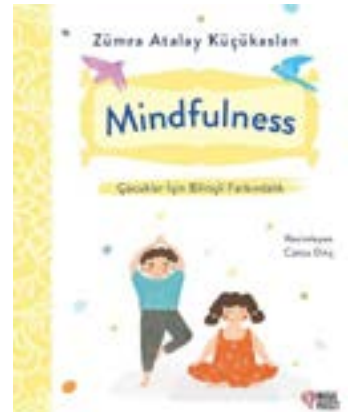
Kayıp Balık Dori

Kalp ısıtan bu animasyon devam filminde, unutkan mavi yüzgeçli balık Dori, uzun süredir kayıp olan ailesini bulmak için bir maceraya atılıyor. Macerası boyunca, hafıza kaybı, aidiyet ve kabul gibi önemli temalar işleniyor. Dori'nin cesareti ve sevdiklerine olan bağlılığı, her yaştan izleyici için ilham verici ve eğlenceli bir hikaye oluşturuyor.

KİTAP ÖNERİSİ

Mindfulness: Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık - Zümra Atalay Küçükaslan

Zümra Atalay Küçükaslan'ın rehberi, ebeveynlere ve eğitimcilere çocuklara (ve kendilerine) mindfulness öğretme konusunda yardımcı oluyor. Kitap, dikkat, duyguları düzenleme ve 'anda kalma' gibi becerileri geliştirmek için oyunlar, hikayeler ve uygulamalar sunuyor. Çocukların esenliğini ve gelişimini desteklemek isteyen herkes için faydalı bir kaynak niteliği taşıyor.



Mavi kabuklu Kapi, sepetini yanına aldı ve ormanın daha önce hiç gitmediği bir tarafına doğru yola çıktı. Önünde üzerinden atlaması gereken ıslak taşlarla dolu şırıl şırıl akan geniş bir dere vardı. Bu yeni ve bilinmez yol onu hem çok heyecanlandırıyor hem de biraz korkutuyordu.



Kapi derin bir nefes alıp derenin ortasındaki yosunlu taşlara doğru ilk adımını attı. Ancak taşı tam tutturamayınca minik ayağı kaydı ve soğuk suya düştü. Sepetindeki bazı taşlar suya yuvarlanırken sırtındaki yeşil filiz de sırlıklam olmuştu.



Sudan ıslak ve üşümüş bir halde kıyıya çıkan Kapi kendisine çok ama çok kızdı. “Ne kadar da sakarım basit bir dereden bile geçmeyi beceremedim!” diye söylendi. Kendi kendine kızıp bağırırken göğsündeki sıkıntı giderek daha da büyüyordu.



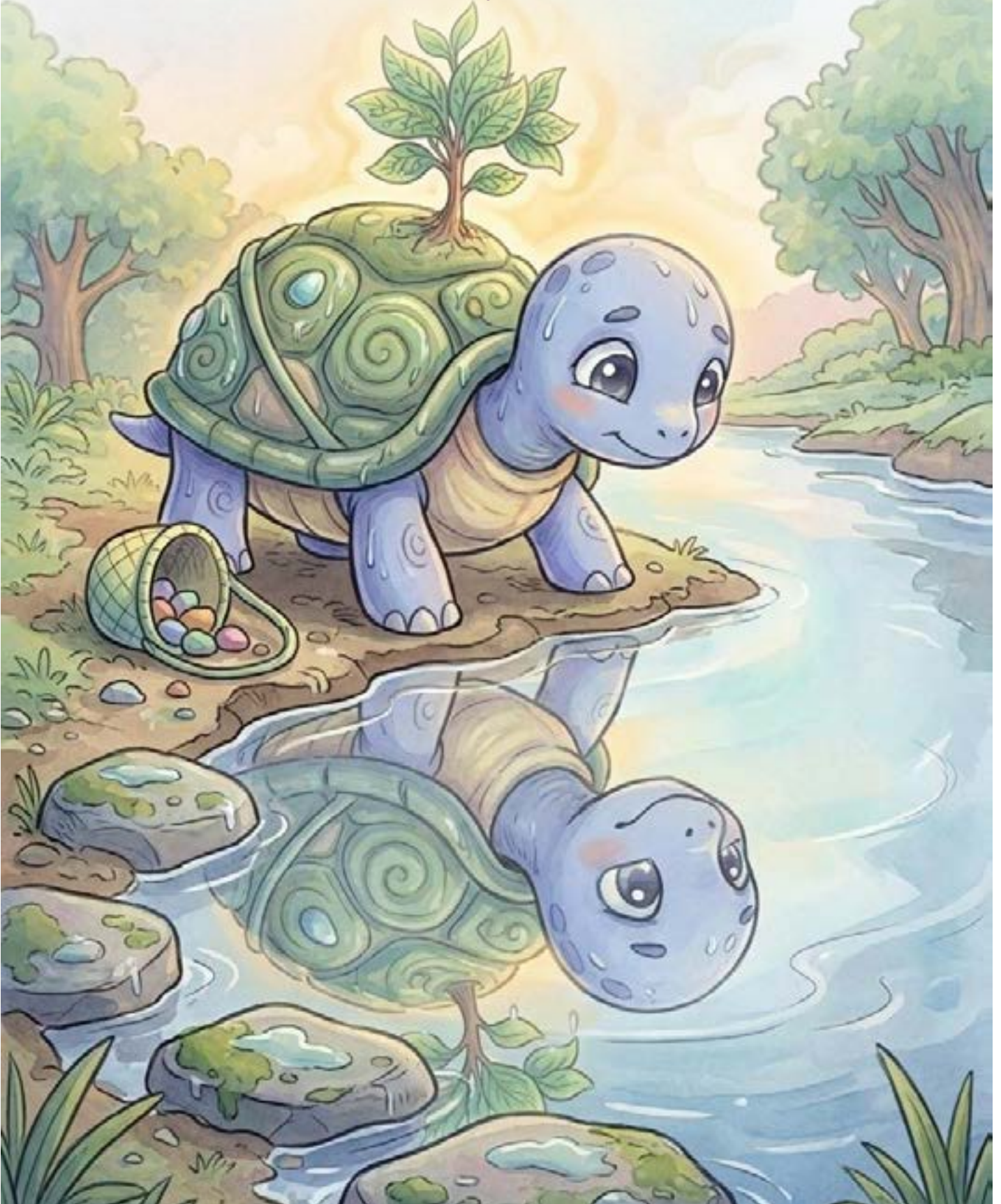
O sırada suyun durgun yüzeyinde kendi üzgün ve ıslak yansımasını gördü. Yansımasındaki Kapi o kadar yorgun duruyordu ki ona birden çok üzüldü. “Eğer en yakın arkadaşım suya düşseydi ona asla böyle kızmazdım” diye geçirdi içinden.



Kapi suya eğildi ve yansımasına bakarak”Düşmek çok normal taşlar gerçekten kaygandı,” dedi. Kendine şefkatle ve tatlı bir sesle konuştukça içindeki o sıkışık his yavaşça erimeye başladı. Sanki yorulan kalbini sıcacık yumuşak bir battaniyeye sarmış gibi huzurlu hissediyordu.



Kendine zaman tanıyıp dinlenen Kapi'nin sırtındaki küçük filiz bu şefkatle sulanmış gibi biraz daha uzadı. Yeni bir yere geçerken zorlanmanın ve hata yapmanın aslında büyümenin bir parçası olduğunu anladı. Artık suya düşmüş olmak onu üzmüyor sadece biraz daha pratik yapması gerektiğini biliyordu.



Kapi hiç acele etmeden, sepetindeki kalan taşları yeniden düzenledi ve kurumak için bekledi. Kendini hazır hissettiğinde, bu kez kendine daha nazik davranarak o ıslak taşlara tekrar adım attı. Suyun karşı kıyısına gülümseyerek geçtiğinde bu yeni dünyayı keşfetmeye artık gerçekten hazırdı.

