

Adem Güneş



CEZASIZ EĞİTİM



KİŞİLİK GELİŞİMİNDE CEZASIZ EĞİTİM



Adem Güneş

Sevgili eşime

ve

Çocuklarım Mustafa, Halis, Kemal ve Levent'e hatıramdır...

**Kişilik Gelişiminde
CEZASIZ EĞİTİM**
Pedagog Adem Güneş

TİMAŞ YAYINLARI | 4212
Aile Eğitimi Dizisi | 44

YAYIN YÖNETMENİ
İhsan Sönmez

EDITÖR
Seval Akbıyık

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

İÇ TASARIM
Tamer Turp

1. BASKI
Mayıs 2017, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-2508-4



TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No:16086

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Kişilik Gelişiminde CEZASIZ EĞİTİM

Pedagog Adem Güneş

Yayına Hazırlayan: Psikolog Selma Şahin



Pedagog Adem Güneş

Adem Güneş 1969'da Ankara'da doğdu.

İlk, orta ve lise eğitimini Türkiye'de tamamladıktan sonra Rotterdam Üniversitesi Pedagoji bölümünden mezun oldu. Yüksek lisansını Sosyoloji bölümünde yaptı. Doktora eğitiminde Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde 'Bağlanma Terapisi' üzerine çalıştı. Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 450 Saat Aile Danışmanlığı Eğitimi, Amerika'da "Bağlanma Terapisi" eğitimi aldı. WISC-R (WECHLER Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği) GESEL, METROPOLİTAN, PEABODY, AGTE Testleri Uygulama, Yorumlama ve Raporlama eğitimleri aldı.

Adem Güneş, Uluslararası Aile Terapisi Derneği (IFTA-International Family Therapy Association), Amerikan Psikologlar Derneği (APA- American Psychological Association), Oyun Terapisi Derneği (APT- Association for Play Therapy) ve Amerikan Danışmanlar Derneği (ACA- American Counseling Association) üyesidir.

Hollanda'da da yaşadığı yıllarda Alternatif Eğitim sistemlerini inceledi.

Güneş'in Çocuk Eğitimi yaklaşımı, İngiliz Bristol Üniversitesi'nde araştırma konusu oldu.

Çeşitli dergilerde çocuk eğitimine dair yazılar kaleme aldı, ulusal radyo kanallarında çocuk eğitimi programları yaptı.

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından yürütülen Çocuk Erken Tanı Uyarı Sistemi (ÇETUS) projesinde yer aldı. TRT Çocuk ve Türk Telekom'da proje danışmanlığı yaptı.

Türkiye Çocuk Zirvesi tarafından Çocuk Dostu Ödülü, Medya Etik Konseyi tarafından Aile ve Çocuk Programları Medya Etik Ödülü ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Senatosu tarafından Fahri Doktora Unvanı verildi.

Yayınlanmış 20 Türkçe, 2 İngilizce eseri vardır. Çocuk Eğitimi alanında Türkiye'nin en çok satan yazarları arasında yer almaktadır.

Pedagojik Danışman ve Aile Danışmanı olan Güneş halen *Parents Türkiye*, *Mother&Baby*, *Aktüel Yaşam* ve *Anadolu Jet* dergilerinde yazmaktadır.

Adem Güneş, "Çocuğa duyarlılığın artmasının bir toplumun psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağını" vurgulamaktadır.

Adem Güneş evli ve dört çocuk babasıdır.

Yayınlanmış Eserleri:

Türkçe

Edinerek Öğrenme

Adım Adım Çocuklarda Cinsel Eğitim

Ergenlik Döneminde 100 Temel Kural

7-14 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

0-6 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

Çocuk Neyi Neden Yapar 2

Çocuk Neyi Neden Yapar

Çocuk Deyip Geçmeyin

Aile ile Bağlanma / Aidiyet

Güvenli Bağlanma

Mahremiyet Eğitimi

Doğal Ebeveynlik

Çocukluk Sırrı

Doğru Bilinen Yanlışlar

Pozitif İletişim

Annelik Sanatı

Tatil Sürecinde Çocuk Eğitimi

Rahat Bırakın Beni

Bilmezsen Korkarsın Tabi

İngilizce

The Wonder of Childhood

The Education of Privacy for Children

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM / ÇOCUK EĞİTİMİNDE CEZA	11
Çocuk Eğitiminde Ceza.....	13
İhtiyaç.....	29
İhtiyaçların Koşullu Giderilmesi.....	35
Çocuğun Özgürlük İhtiyacı	45
His ve Duygu	61
Edilgenlik Hisleri	71
Duyguların Yönetimi	77
His Bozukluğu.....	81
1. Gerçeklik	85
2. Kendilik	95
3. Dürtüsüzlük	109
İç Genişliği	117
Sevk Hisleri.....	123
İKİNCİ BÖLÜM / BENLİK	135
Benlik.....	137
Kişilik Bozukluğu	151
1. Evre: Tepkisellik	152
2. Evre: Sessizlik	153
3. Evre: Sahte Ben	155
Benin Yapısı	157
1. İrade.....	157
2. Duyarlılık	158

1. Etken-Duyarlı Benlik	163
1. Merak ve Sığınma (0-2 Yaş)	175
2. Heves ve Savunma (2-4 Yaş)	193
3. İstek ve Uyum (4-6 Yaş)	201
2. Etken-Duyarsız Benlik	221
I. Mimiksizlik	225
II. Tiz Ses	226
III- Oyalanma Davranışları	231
1. Hırslanarak Duyarsızlaşma	238
2. Hissizleşerek Duyarsızlaşma	242
Duyarsızlıkta Çözüm Önerisi	244
3. Edilgen-Duyarsız Benlik	251
Onarıcı Unsurlar	260
4. Edilgen-Duyarlı Benlik	265
ÖZETLE	279
Cezasız Eğitim Nasıl Olur?	283
1. Çocuk Eğitimi, Ebeveynin Onarımıyla Başlar	283
2. Mesafe Koymak Yerine Bağlanmak	284
3. Baskı Yerine Kararlılık	284
4. Sabır Yerine Genişlik	284
5. Yönetmek Yerine Eşlik Etmek	285
6. Mükemmeliyetçilik Yerine Doğallık	285
7. El Âlem Yerine Kendilik	286
8. Öğrenme Yerine Edinme	287
9. İkaz Etmek Yerine Görmezden Gelmek	287
10. Olgunlaştırmak Yerine Çocuklaşmak	288

Ceza bir aşağılama davranışıdır...

Aşağılanarak eğitilen çocukların
sağlıklı bir kişilik geliştireceklerine inanmıyorum...

Yayına Hazırlayanın Notu

Belki bir çırpıda, belki birkaç haftada okuyacağınız bu kitabın hazırlanışı yeni bir eğitim süreci oldu benim için...

Çocukluk yıllarının ne anlam ifade ettiğini ve yaşamdaki karşılığını ince ayrıntılarıyla yeniden gördüm...

İnsanın yaşam boyu enerji kaynağı olacak çocukluk yılları neden bu kadar önemliydi?

Cocuğun mizacını bozmadan kendini gerçekleştirebilmesi ne demekti?

Kişilik gelişiminde hislerin, duyguların ve davranışların yeri neydi?

Cocuğun benlik yapılanmasında cezanın etkileri nelerdi?

İşte bu kitapta sağlıklı bir kişilik gelişimi için "Neden ve nasıl cezasız eğitim?" sorularına yanıtlar bulabilirsiniz...

Okudukça; onarmanın, nasıl da yara almaktan daha zor olduğunu görebilirsiniz...

Bu nedenle benzer soruları sizlerin de sormanızı, bu okumanın yaşamınızda yeni pencereler açmasını dilerim...

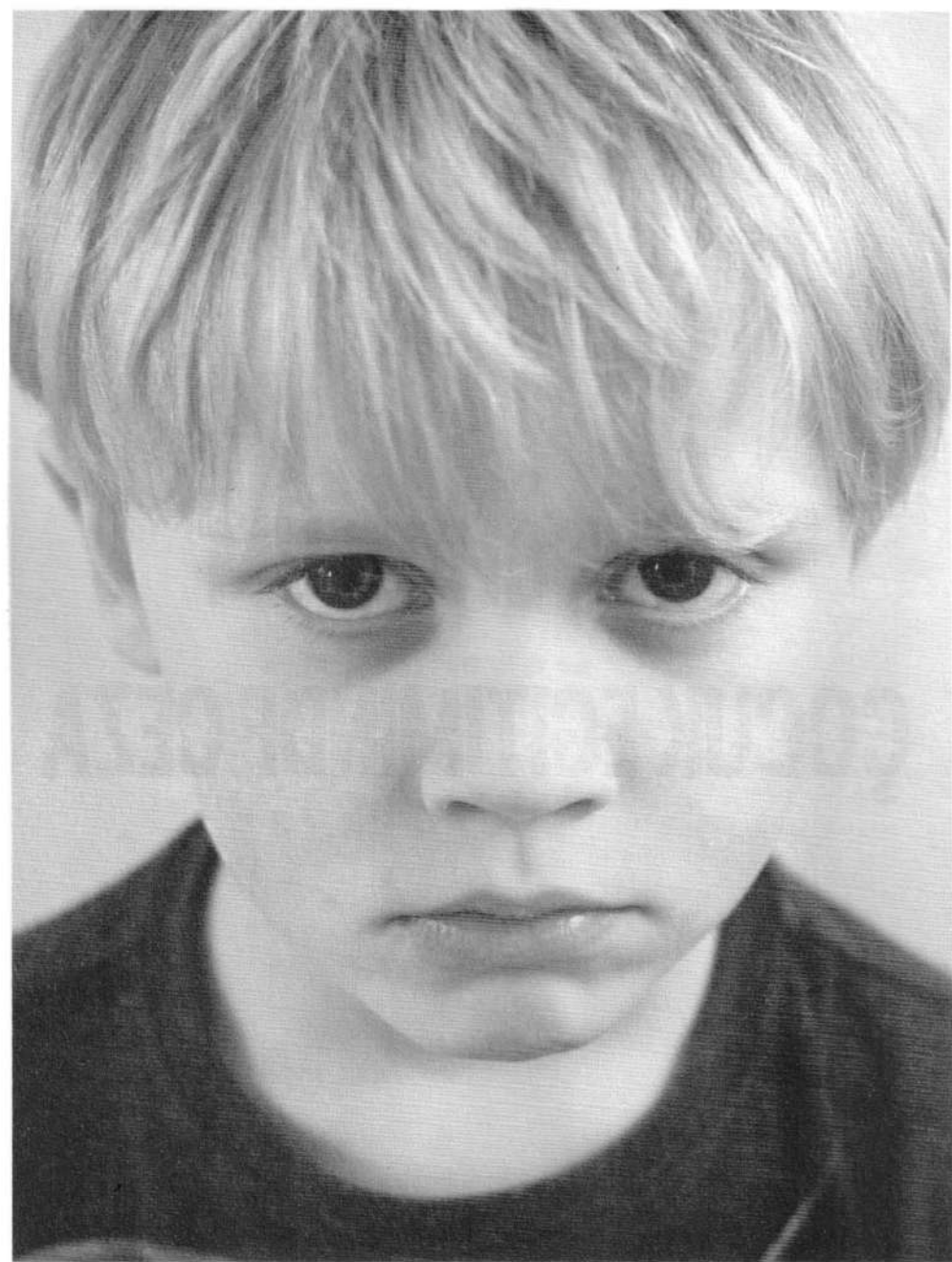
İnce ayrıntılarıyla işlediğimiz bu kitap yolculuğu ve uyandırdığı farkındalıklar için ise Adem Hocama teşekkür ederim...

Psikolog Selma Şahin

Cezasız
Eğitim

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇOCUK EĞİTİMİNDE CEZA



ÇOCUK EĞİTİMİNDE CEZA

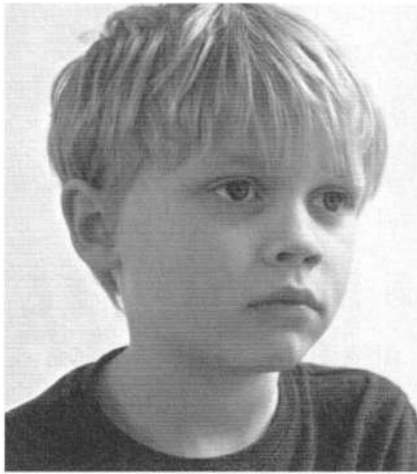
Yıllar önce cezasız çocuk eğitiminin olmayacağına inanıyordum.

Çocuğun neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlayabilmesi için ceza ve mükâfatın mükemmel bir eğitim aracı olduğunu düşünüyordum.

Yaşam hakkında yeterince bilgisi olmayan çocuk, yanlış davranışları cezalandırılmazsa, doğru ve yanlış nasıl öğrenebilecekti ki...

Eline aldığı bir eşyayı kırdığında, kardeşini itip düşürdüğünde, anne babasının sözünü dinlemediğinde sessiz mi kalınacaktı... Karşılık verilmeyecek miydi... Tabii ki karşılık verilecekti... Hem ceza olmazsa çocuk sorumsuz olmaz mıydı...

Okulda ceza korkusu olmazsa hangi çocuk ödevini yapardı ki... Ödevini yapmamış çocuklara ceza verilmeyecekse ödevini yapanlar haksızlığa uğramaz mıydı... Ya da ne bileyim, ödevini yapanlar da bir süre sonra



ödev yapmaz hale gelmez miydi... Hem ceza korkusu olmasa öğretmen sınıfı nasıl idare edebilirdi ki...

Daha da ötesinde, çocuk yanlış davrandığında cezalandırılmazsa "büyüğe saygı"yı nasıl öğrenecekti... İnaniyordum ki, çocuk bir yetişkin tarafından cezalandırılırken aslında kimin büyük kimin küçük olduğunu da öğreniyordu... Yetişkinlerin saygıyı hak eden büyüklüğünün, elinde tuttuğu cezalandırma yetkisi ile daha da belirgin hale geldiğini düşünüyordum.

Çocuğun, anne babasının veya öğretmenin istediği zaman, istediği gibi yanlış davranışlarına ceza verebileceğini bilirse yetişkinlere daha saygın davranacağını düşünüyordum.

Yıllar sonra hem babalık tecrübelerim hem de uzmanlık gözlemlerim bunun böyle olmadığını gösterdi... Çocuk, baskı ve zorlamalar karşısında geçici olarak istenilen davranışları ortaya koysa da, aslında hiçbir şey değişmiyor, problemler içten içe daha da büyüyordu.

Zannediyordum ki, çocuk, elinde ceza yetkisi bulunan yetişkine onu "büyük" olarak gördüğü için saygı duyuyor... Oysa, bu bir saygı ilişkisi değil, çocuğun kendini bir zarar vericiden korumak için edilgenleşmesiydi...

Yıllarca eğitimde cezanın gerekliliğine inandım...

Aslında herkes cezayı savunmuyordu. Çok fazla sesi çıkmayan küçük bir grup, cezasız eğitimin olabileceğinden bahsediyordu. "Konuşarak her türlü sorun halledi-

**Çocuğu
ceza ile
eğitmeye
çalışmanın
sonucu koca
bir hayal
kırıklığından
ibarettir**

lebilir" diyorlardı. Bense bu düşünceyi savunan kişilerin hayatın gerçeklerinden uzak olduğunu düşünüyordum.

Evet, iyi insanlardı bunlar. Çocuklar üzülmesin diye çabalıyorlardı belki. Ve haklıydılar, çocukları üzmemek gerekirdi... Fakat bir de hayatın gerçekleri vardı... Pol-yannacılık oynayarak çocuk eğitimi olmazdı... Hayatın kendine has zorlukları vardı... Büyüdükçe sorumluluk sahibi olması gerekecekti çocuğun... Eğitimde başarı sağlamalıydı... İş hayatına atılacaktı... Orada bir sürü acımasızlıkla karşılaşacaktı... El bebek gül bebek çocuk yetiştirilmezdi ki...

Hem biz her şeyi "iyilik ve güzellikle" anlatmak isterken, çocuk "Yapmıyorum!" diye inat ederse ne olacaktı... Örneğin, ilkokula giden bir çocuk cep telefonu isteyince anne babası sadece konuşarak bunun zararlı bir şey olduğunu nasıl anlatabilir ki... O daha ilkokul çocuğu, heves dolu... Ne laf anlar, ne söz dinler... Bazen kızmak da gerekirdi, azarlamak da... Tamam, konuşarak problemleri çözmek iyi bir şey... Ya çocuk, "Hayır, istiyorum!" dediğinde ne olacaktı... Bütün işi gücü bırakıp, oturup saatlerce çocukla mı konuşacaktık...

Böyle düşünüyordum...

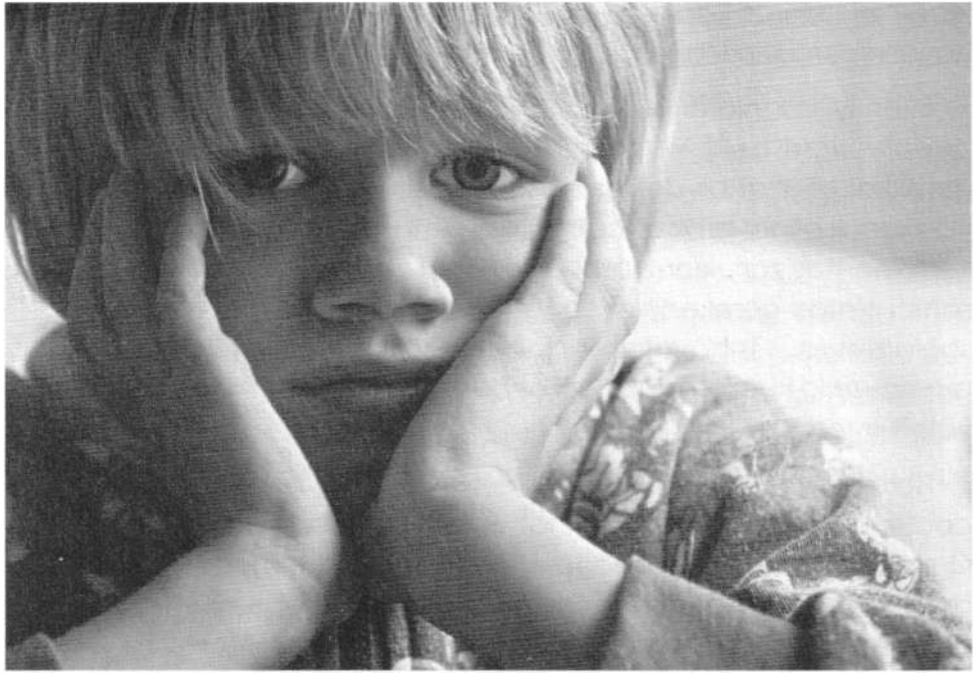
Eğitimde cezanın olmaması gerektiğini savunan kişileri gerçekçi bulmadığımdan dolayı onları hep sevdim fakat itiraf etmek gerekirse, ne dediklerini anlamaya pek gayret etmedim...

Yıllar geçtikçe yaşama dair gözlemlerim arttı...

Kendi çocuklarımla tecrübelerim oluşmaya başladı...

Yüzlerce mesleki kitap okudum...

Cezasız
Eğitim



Kendisi de bir zamanlar anne baba olmuş yaşlıların ölmeden önceki son pişmanlıklarını dinledim...

Yüzlerce anne babanın çocuklarıyla yaşadıkları sorunlara çözüm bulmak için pedagojik danışmanlıklarını yaptım...

Bu ebeveynlerin çocukları ile yaşadıkları sorunların kökeninde neler yattığını anlamak için gece gündüz çabaladım durdum...

Sonunda anladım ki, çocuğun ceza ile eğitime çalışılmasının sonucu koca bir hayal kırıklığından ibaretmiş... Ceza, çocuk küçükken bir işe yarıyor gibi görünse de, yetişkinlik yıllarında bin pişmanlığa yol açıyormuş...

Mademki bu bir yanılsama; o halde neden bu kadar çok insan çocuk eğitiminde ceza kullanıyor... Cezasız

eğitim olabileceğini duyduğunda "Sanmıyorum" diye önyargıyla yaklaşıyor... Bu sorunun cevabı oldukça trajik aslında...

Kendisi de ceza ile yetiştirilmiş kişilerin yetişkinlik yıllarında cezasız eğitimin olabileceğine inanması neredeyse imkânsızdı... Çünkü bu kişiler cezasızlığı savunacak olsalar, ilk önce kendi anne babalarıyla çelişirlerdi... Sanki onları suçlar gibi hisseder... Onların yanlış yaptığını düşünmek zorunda kalırlardı... Bu basit gibi görünen fikir ayrılığı, öylesi bir domino taşını düşürmek olurdu ki, ucu kişinin kendisine kadar gelecek ve "kendisinin iyi yetiştirilmemiş" olduğu gerçeğiyle yüzleştirecek bir etkiye sahipti... Bu, onun bütün bir kişiliğini yeniden sorgulaması anlamına gelirdi...

35 yaşlarında bir anne, 9 yaşlarındaki oğlunun tepkisel davranışları nedeniyle danışmanlık almaya gelmişti. Anneye göre, çocuk ödevlerini vaktinde yapmıyor, sorumluluklarını kendi iradesiyle yerine getirmiyordu. Evde sürekli bir ikaz, uyarı ve kimi zaman da çatışma ortamı vardı.

Anneyi uzun uzun dinledim, neredeyse bıkmıştı çocuğundan. Baskıcı bir anne olarak görülmekten de rahatsızdı. Sorunları ne kadar aile içinde tutmaya çalışsa da, eş dost ile birlikte bulunduğu sırada oğlunun anormal davranışları kendisini utandırıyor, sinirini bozuyordu.

"Artık oğluma ne nasihat kâr ediyor... Ne aldığı cezalar..." dedi.

Anne anlatacaklarını anlattı, içini boşalttı... Acaba çocuğun dünyasında neler vardı? Bu sefer onu dinlemek üzere anne babasını dışarı aldım.

***Ceza ile
yetiştirilmiş
kişilerin
yetişkinlik
yıllarında
cezasız
eğitimin
mümkün
olduğuna
inanması
neredeyse
imkânsızdır***

**Cezasız
Eğitim**

**Ceza, alanı
da vereni de
tükenmişliğe
düşürür**

Çocuk, "Artık bıktım" diye söze başladı. "Annem her şeye kızıyor, yapma diyor, her şeye karışıyor... Eğer onun dediğini yapmazsam hemen 'Cezalısın, git odana.' Biraz gürültülü oynasam 'Gelmeyim yanına, karışmam bak.' Öğretmen bir mesaj gönderse 'Bugün televizyon izlemeyeceksin.' Ödevimi yapmasam 'Dışarı çıkmak yasak.' Bıktım ya... bıktım..."

Anne çocuktan bıkmış, çocuk anneden. İşte cezanın negatif sonuçlarından biri yine karşımda duruyordu. Zira ceza, alanı da vereni de tükenmişliğe düşürürdü.

Ceza veren kişi, bir süre sonra cezayla davranışını düzeltmeye çalıştığı kişiyi sürekli yönetmek, yönlendirmek ve kontrol etmek gibi çılgınca bir kısır döngüye girdiğini fark edemez. Böyle bir kısır döngüye giren kişi bir süre sonra baskı ve kontrolü bıraksa sanki her şey rayından çıkacakmış gibi kaygılanır...

Psikoloji bize öğretti ki, insanoğlunun en anlamsız çabası, "bir başkasını kontrol altında tutma çabası"dır. Çünkü insan, özgürlüğe yatkındır... Kontrol altında tutulmaya çalışıldıkça hırçınlaşır, agresifleşir, kişiliği bozulur, sınır dışı davranışlara yönelir.

Çocuk eğitiminde doğru bakış açısı, çocuğu kontrol altında tutmak, onu yönetmek değil, onun kendisini adım adım yönetebilmesine yardımcı olmaktır. Çocuğunu yönetmek üzere sürekli denetçi bir rol üstlenen anne babalar, bir süre sonra bunun imkânsız olduğunu fark edeceklerdir... Bu fark edişe kadar geçecek zaman, çocuk ile ebeveyn ilişkisini yıpratmakla kalacaktır...

Çocuğun özgürlük ihtiyacı onun gelişimi için mutlak şarttır; lüks değil, zorunluluktur. Çocuğun bir sonraki yaş dönemine geçebilmek için özgürlüğe ihtiyacı var-

dır. Onu kontrol altında tutmak; içinde bulunduğu yaş dönemine hapsedmek, duygusal ve zihinsel gelişimini engellemek demektir.

10 yaşına gelmiş bir çocuğun hâlâ yalnız başına bir iş yapamaması, sürekli anne ihtiya ını hissetmesi, yaşına uygun problemleri çözmek yerine yardım arayışına girmesi, özgürlüğünün o ya da bu sebeple engellenmiş olmasıyla ilgilidir.

 ocuğunu çok seven, onu en iyi şekilde yetiştirmek için var gücüyle çabalayan bir annenin 7 yaşındaki oğlu, okulda arkadaşlarıyla sorun yaşıyordu.  ocuk okula gitmemek için her sabah annesine yalvarıyor, evden çıkmak bir türlü mümkün olmuyordu. Sorununu tek başına çözemeyeceğini anlayan bu anne, pedagojik danışmanlık almaya karar vermişti.

Görünen oydu ki anne, çocuğuna çok bağlıydı.  ocuk o güne kadar annesiz bir şey yapmamış,  zg rleşememiş, annesinin gölgesinde yetişmişti.

Annesiyle baş başa kaldığında, dış dünyanın ne kadar acımasız olduğu, insanlara çok güvenmemesi ve kendi ayakları üzerinde g cl ce durması gerektiği mesajını alıyordu. Belli ki bu anne, çocuğunu dış dünyanın sorunlarından korumak istiyordu. Ancak kullandığı yöntem çocuğu g clendirmemiş,  zg rleştirmemiş, aksine i e kapanmasına yol   mişti.

 ocuğunu korumak için sürekli kol kanat geren, başına bir şey gelecek diye kaygı taşıyan anne babaların çocukları, g cl  gibi görünseler de derin kaygılar edinmişlerdir. Böylesi  ocuklar sevgiyle büyüseler bile, dış dünyaya karşı zayıf, g c s z ve  ekingendirler.

***İnsanoğ-
lunun en
a ılsız
 abası, “bir
başkasını
kontrol
altında
tutma
 abası”dır***



Birçok anne baba koruyucu ebeveynliğin doğru olmadığını bilmesine rağmen, içindeki kaygılardan bir türlü kurtulamaz, çocuklarının gelişimi için ihtiyaç duyulan özgür ortamı sağlayamaz. Çünkü çocukluk dönemi baskı altında ve kısıtlanmış özgürlüklerle geçen kişiler, yaşadıkları ruhsal problemleri ancak ebeveyn olduklarında hissetmeye başlarlar.

Sıradanmış gibi görünse de bu sorunun kişinin farkındalığının artması veya eğitim seviyesinin yükselmesiyle çözülmesi pek de mümkün değildir.

Çocukluk yıllarında başlayan duygusal problemleri çözmek; bilmek ve öğrenmekle değil, yaralanmış duyguların onarılmasıyla ve kaybedilen gerçek kendiliğin yeniden oluşturulmasıyla mümkün olur.

Bazı anne babalar ise çocuğuna baskı yaptığının, onun gelişimi için ihtiyaç duyduğu özgürlük alanını kısıtladığının farkında bile değildir. Böylesi ebeveynler her şeyi çocuklarının iyiliği için yaptıklarına inandıkları

için, onları incitseler de kızsalar da ceza verip odaya kapatsalar da bunun yanlış olduğunu düşünmezler. Çünkü bütün bu can sıkıcı çatışmaları çocuklarının iyiliği için yaptıklarına inanmışlardır.

Birçok yetişkine çocuğun yanlış davranışlarını cezayla düzeltmeye çalışmak, başlangıçta işe yarayan bir yöntem gibi gelir. Fakat yıllar geçtikçe, bunun nelere mal olduğunu görmek oldukça can sıkıcıdır.

Çocuğunun agresif ve öfkeli tavırları nedeniyle yarıdım almak isteyen bir anne, bütün bu gerçekleri anlattığımda itiraz etti: "Eğer ceza yanlış bir şey olsaydı, ben kötü biri olurdum. Çünkü benim anne babam da beni cezalandırırdı. Ama ben kötü biri olmadım, hatta iyi bir insan olduğumu düşünüyorum" dedi.

Kendisine, "Zaten cezanın kişide oluşturduğu en belirgin bilinçaltı yanılgısı, iyi bir insan olduğuna inanma zorunluluğudur" dedim.

"Nasıl yani?" dedi.

"Çocuğunu ceza ile eğiten kişiler kendilerini iyi insan olarak tanımlamak zorundadır" diye devam ettim.

İyice şaşırarak, "Anlamadım" dedi.

"Söyle söyleyeyim, bütün ceza vericiler bunu o kişinin iyiliği için yaptıklarına inanırlar... Örneğin, ödevini yapmayan öğrencisine ceza veren öğretmen, bu tutumuyla hem o çocuğu ödev yapmaya teşvik ettiğini hem de ödevini yapan diğer çocukların hakkını o çocuğu cezalandırarak koruduğunu düşünür... Başkalarının iyiliği için çabalayan biri, kendisinin kötü olduğuna inanır mı hiç?

Ancak pedagojik farkındalığı yüksek bir öğretmen bunu fark eder. Sebep ne olursa olsun, ceza alan ço-

***Çocuğunu
korumak
için sürekli
kol kanat
veren anne
babaların
çocukları,
güçlü gibi
görünseler
de derin
kaygılar
edinmiştir***

**Ceza verenin
niyeti ne
olursa olsun,
sonuçta
ceza çocuğu
incitir ve
aşağılar**

cuğun incindiğini, üzüldüğünü, yaralandığını ve aşağılandığını hisseder. Ödevini yapmamış öğrencinin cezalandırılması, diğer öğrencileri ödev yapmaya teşvik etmek değil, "Eğer ödevinizi yapmazsanız başınıza bu gelir" diye tehdit etmektir.

Başarılı bir öğrenme, tehditle değil saygınlıkla gerçekleşen eğitimidir."

Kadın biraz durdu, düşündü.

"Aslında doğru, hem de çok doğru. Peki neden biz böyle düşünmüyoruz da yanlış yapan bir çocuğu doğru yola getirmek için hemen aklımıza ceza vermek geliyor?" diye sordu.

Bu soru oldukça trajik bir cevabı barındırıyordu aslında...

"Eğer cezanın yanlış bir şey olduğuna inanırsak, kendi anne babamızla ilgili inançlarımızla çatışırız da ondan" dedim.

"Nasıl yani?" diye anlamaya çalıştı anne.

"Şöyle söyleyeyim, ceza verenin niyeti ne olursa olsun, sonuçta ceza çocuğu incitir, aşağılar... Hiçbir çocuk yoktur ki cezalandırılırken kendini iyi hissetsin, doğru mu?"

"Doğru..."

"Peki, çocuğa ceza veren ve inciten kişi, onun anne babası ve öğretmeni ise çocuk ne düşünür sizce?"

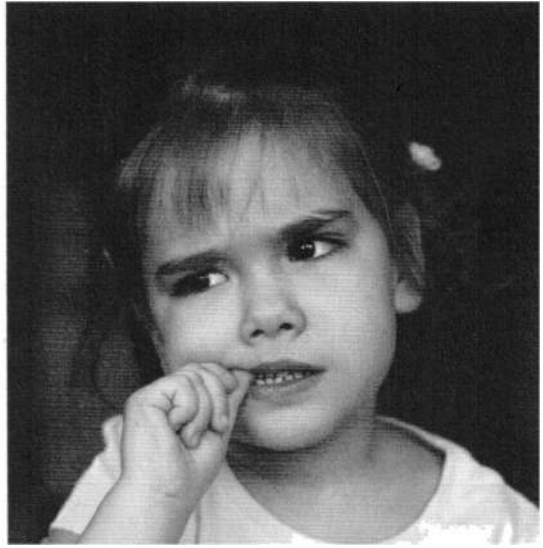
Ne düşünür?

Aslında bir şey düşünemez, kilitlenir... Anne babasının ceza vererek kötü bir şey yaptığına inanmak yerine, incinse de aşağılansa da belirli bir yaşa kadar sürekli

kendini suçlar... Ve böylelikle bir bilinçaltı bakışı geliştirir... Bu bakışa göre, ceza vermenin yanlışlığı değil, karşıdaki kişinin "suçluluğu" ön plandadır.

Size bir örnek vereyim:

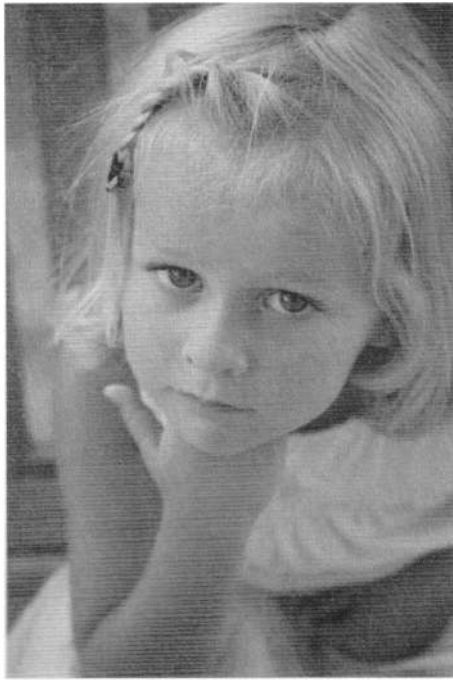
Ortaokul birinci sınıf öğrencisini dövdüğü için mahkemeye çıkan öğretmenin haberini okuyan birkaç yetişkinle aynı ortamdaydım. Bu kişiler; "Tamam öğretmen hatalı olabilir ama kim bilir çocuk da ne yapmıştır ki öğretmen bu duruma gelmiştir?" diye yorumluyorlardı haberi.



Şiddeti yanlış kabul etseler bile yine de bunun hak edilebileceğine dair inanışlar taşıyorlardı. Zira bu yorumu yapan kişiler, kendileri de anne babalarından ve sevdiklerinden zarara uğramış kişilerdi. Eğer aksini düşünecek olsalar, anne babalarının ve sevdiklerinin kendilerine şiddet uyguladığını kabul etmiş, incitilmişlikleri ve aşağılanmışlıkları karşısında onları suçlamış olacaktı. Ve bu düşünce içlerinde tuhaf bir huzursuzluğa yol açacak, belki kendi kişiliklerini sorgulamaya başlayacaklardı. Bu huzursuzluğu yaşamak yerine cezayı normalleştirmek, "Ne var ki bunda? Biz de ceza alarak büyüdük" demek daha kolaydı.

Çocukluğu bu şartlar altında geçen kişilerin zihinsel semaları, çocuğun zarara uğramasına değil, davranışın düzeltilmesine odaklıdır. Bir başka deyişle, duygusal gelişime değil, davranış gelişimine yöneliktir..."

Cezasız
Eğitim



Çocuğunun agresif davranışları için yardım almaya gelmiş olan bu anne, kendi davranışlarını sorgulamaya başlamıştı... Bir süre sonra şu soruyu sordu: "Ceza vermek kötü bir şey de olsa beni yanlış işler yapmaktan alıkoyduğu için yine de iyi değil mi?"

Birçok yetişkin, bu anne gibi cezanın yanlış bir şey olduğunu kabul etse de kendi geçmişini sorgulamamak için "Yanlış da olsa iyi bir şey olmuş" diye teselli bulmaya çalışır.

Halbuki kişi doğru davranışları, aşağılama ve incitmeyle değil, kendisine saygınca davranılmasıyla edinir... Birinde kişilik kaybı riski, diğerinde çocuğun kendi gibi olmasının

keyfi vardır... Her iki durumda da çocuk doğru davranışı edinmiş olabilir ancak birinde yaralanmış bir benlik, diğerinde saygın bir kişilik üzerinde durulmalıdır.

Çocuklarının davranışlarını düzeltmek için cezayı bir araç olarak kullanan yetişkinler bir süre sonra baskının dozunu artırdıklarını ve şiddete başvurdıklarını fark edemezler.

Şiddet, sadece çocuğa fiziksel olarak zarar vermek, vurmak, dövmek değildir.

Şiddet konusuyla üç bilim dalı ilgilenir; tıp, hukuk ve psikoloji.

Şiddetin tanımını tıbbı göre yapacak olursak, tıbbı göre şiddet, kişiye "fiziksel" olarak zarar verici müda-

halede bulunmaktadır. Tıp, bireyin şiddete maruz kalıp kalmadığını doku zedelenmelerine bakarak anlamaya çalışır. Tıbbı göre şiddet, fiziksel bir eylemdir. Okulda öğretmeninden şiddet görmüş bir çocuk doktora gider, fiziksel kontrolden geçerek şiddete maruz kalıp kalmadığını raporlaştırır.

Eğer öğretmen öğrencisine iz bırakmayacak şekilde fiziksel müdahalede bulunmuşsa, tıp bu konuda yetersiz kalır. Tıp, şiddeti ispat edebilmek için somut zedelenmelere bakar. Ortada somut bir zedelenme yoksa bu da hukukun konusu içinde yer alır. Öğretmen, öğrencisini itti ve düşürdü ise, ya da vurdu fakat iz bırakmadı ise, artık bu konu tıbbın değil, hukukun ilgi alanındadır.

Hukuk, iz bırakıp bırakmadığına bakmadan şiddet içerikli bütün davranışları araştırır, şahitleri dinler ve o eylemin şiddet olup olmadığına karar verir. Ancak çocuğa fiziksel bir müdahalede bulunulmadığı halde ruhsal zarar verilmişse bu da psikolojinin konusuna dahildir. Psikoloji kişinin yaşadığı ruhsal zararlarla ilgilenir.

Bir öğretmen, öğrencisine hiçbir şekilde fiziksel müdahalede bulunmadığı halde aşağılama davranışı sergilediyse, psikolojik şiddet söz konusudur.

Şiddeti psikolojiye göre tanımlarsak her türlü aşağılama davranışı şiddettir. Duygusal zarara uğraticı her türlü eylem şiddettir.

Şiddetin tanımı tıbbı göre yapılırsa psikolojik şiddet dikkatlerden kaçır. Bu yüzden şiddetten bahsedilecekse eğer, ceza, aşağılama içerdiği için bir şiddet eylemidir.

Ödevini yapmamış bir çocuğun sınıf içinde arkadaşlarının gözünde küçük düşürülmesi, ceza değil bir psi-

**İtaat,
iç direncin
susması ile
oluşan bir
"edilgen
davranış"tır**

kolojik şiddettir. Bir aşağılama davranışdır yani... Böylesi bir öğretmen öğrencinin ödevini yapmasını sağlasa bile sonuç değişmez. Bu, aşağılama ile davranış kazandırmaktan başka bir şey değildir.

Derse geç kalan bir çocuğu arkadaşlarının gözü önünde sınıftan dışarı atmak veya arkadaşlarının önünde sınıftan dışarı atmak ve hesap sormak, ceza değil şiddettir.

Küçük kardeşine vuran bir çocuğun kolundan tutulup odaya kapatılması, ceza değil şiddettir.

Bütün bunları çocuklarının anormal davranışlarını nasıl düzeltereceğini sormaya gelen anne babalara anlatıyorum. Birçok anne baba cezanın da bir şiddet türü olduğunu kabullenmekte zorluk çekiyor.

Çocuğunun hırçın davranışları nedeniyle danışmanlık almaya gelen bir anneye de bütün bunları tek tek izah etmiştim.

Kadın, çocuğunun yanlış davranışlarını düzeltmek için sergilediği baskın tutuma ceza değil "yaptırım" adını vermişti. Yaptırım uygulamadaki amacını ise "Her yanlış davranışın bir karşılığı olması gerekir" diye mantığa bürümüşü. Bunu "onun iyiliği için" yaptığını, amacının kötü olmadığını savunuyordu.

"Amaçınızın iyi olması, çocuğunuzun aşağılanmışlık hissine engel olmaz..." dedim.

"Peki sorumluluklarını yerine getirmese de mi bir karşılığı hak etmez?" diye sordu.

"Evet, sorumluluğunu yerine getirmese de hiçbir çocuk aşağılanmayı hak etmez... Neden sorumluluğunu yerine getiremediğine odaklanılır...

Belki hata sizdedir... Evin içinde kimse sorumlucu davranmıyordur... Belki çocuğun bir başka problemi vardır... Okulda taciz yaşıyordur... Böyle büyük bir problemi olan çocuk nasıl konsantre olup sorumluluklarını yerine getirebilir... Bunun gibi onlarca olasılığın düşünülmesi lazımkenneden sorunun kökenine inilmez ki... Hem sebep ne olursa olsun, çocuğunuz sizin bu baskı ve zorlamalarınız karşısında tepkiselleşir, daha çok söz dinlemez hale gelir... Çözüm de üretememiş olursunuz..."

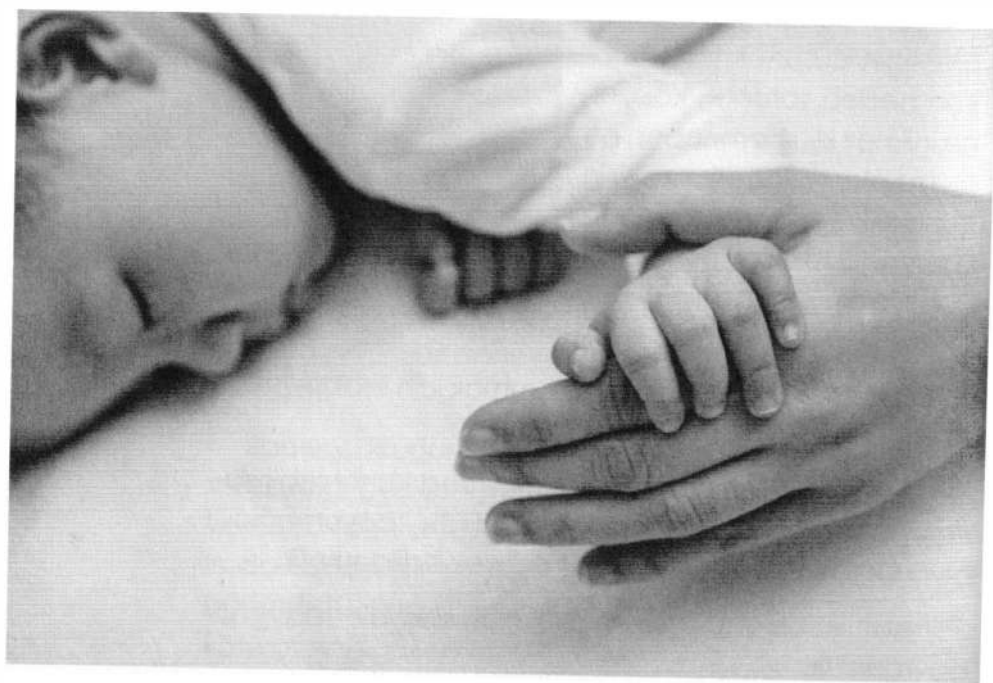


Ceza alan kişi duygularını savunmak için tepkiselleşir... Agresifleşir...

Eğer çocuk, kendisini cezalandırana karşı hiçbir savunma aracı kullanamazsa, o takdirde "boyun eğici" olur, cezalandıran kişiye itaat ederek edilgenleşir.

İtaat, iç direncin susması ile oluşan bir "edilgen davranış"tır.

Örneğin, baskıcı ve isteklerinde kesinlikle taviz vermeyen bir öğretmenin sınıfındaki öğrenciler söz dinlerler... Ödevlerini vaktinde yapar, derslerine çalışırlar... Bu çocuklar başarılıdırlar da... Ancak, bu başarı karşılığında kaybettikleri şey, kişilikleridir...



İHTİYAÇ

Yeni doğan bir bebeği yaşama tutunduran şey nedir?

Onu heyecanla birtakım davranışlara iten güç nereden gelmektedir?

Örneğin çocuğu ayağa kalkmaya yönlendiren, konuşmak gibi oldukça karmaşık bir davranışı sıradan bir seymiş gibi kazandıran temel motivasyon nedir?

İhtiyaç...

Peki, ihtiyaç nedir?

İhtiyaç, yokluğunda eksikliği duyulan, giderildiğinde rahatlama hissi oluşturan her şeydir. Gelişimin temel itici gücüdür.

Çocuğun her gelişim döneminde yeni yeni ihtiyaçları olur.

Maria Montessori bunu "duyarlılık dönemleri" diye adlandırmaktadır.

***İhtiyaç,
yokluğun-
da eksikliği
duyulan,
giderildiğin-
de rahat-
lama hissi
oluşturan
davranışlar-
dır***

Montessori'ye göre, çocuğun duygu dünyasında belirli zamanlara bağlanmış "iç uyaranlar" vardır. Bu uyaranlar vakti geldiğinde harekete geçer, bir "itici güç" oluşturur.

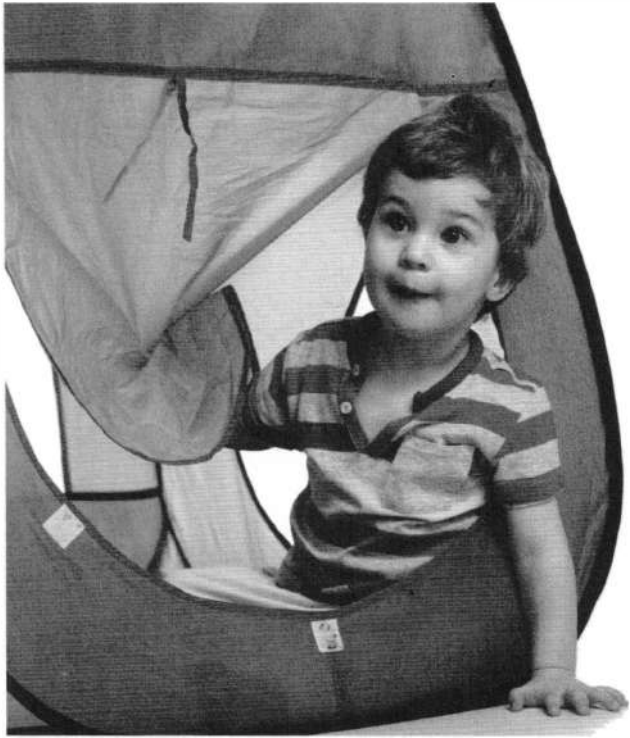
İhtiyaçlar, "vaktinde, yeterince ve koşulsuzca" giderildiğinde ruhsal bir rahatlama, genişlik hali oluşur. Giderilmeyen veya koşula bağlanan ihtiyaçlar çocuğu gerginleştirir, huzursuzlaştırır, ihtiyacını gidermek için saldırgan tavırlar içine sokar.

Örneğin çocuğun 2-3 yaş döneminde eşyaya dokunmak gibi bir ihtiyacı belirir. Etrafındaki eşyaları tanımaya çalışır. Bu bazen bir masa olur, bazen bir bardak, bazen vitrinde bir süs, bazen kapı kolu... Çocuk, eşyaya özgürce dokunabildiği ve eşya ile bağ kurabildiği kadar rahatlar. Güven duygusu edinir.

Farkındalığı yüksek ebeveynler, çocuğun bu ihtiyacını hisseder ve ihtiyacını engelsizce giderebilmesi için ona yardımcı olurlar. Çocuğun vitrinde gördüğü ve merak ettiği bir eşyaya elini uzatmaması, eşyayı almaması için dikkatini dağıtmak yerine, tanımak istediği her eşyayı emniyetlice çocuğun parmakları arasına verirler.

Farkındalığı düşük ebeveynler, 2 yaşındaki çocuğun evdeki çekmeceleri karıştırmasına izin vermeyerek onu agresifleştirdiklerini, aslında çocuğun eşyayı tanımak üzere bir ihtiyaç halinde olduğunu göremezler... Çocuğun gideremediği ihtiyaçlarından kaynaklanan agresifliğini de "yaramazlık" veya "sımarıklık" zannederler. Halbuki çocuğun amacı ne ebeveyni kullanmak, ne de agresif tavırlarla ortamı germektir. O, sadece ihtiyacını giderme çabası içinde oldukça önemli işler yapan saygın bir bireydir.

Bir başka örnek daha verecek olursak; çocuklarda 3-4 yaşlarına doğru "düzene karşı duyarlılık" oluşur... Bu yaş döneminde çocuk, bir yerlere saklanmaya, bulunduğu boşlukların içine girmeye yönelir... Bu, kimi zaman koltukların birbirine yakın durduğu köşeleri çadır gibi kapatarak arkasına saklanmak... Kimi zaman salondaki masanın altına girip orada kendince bir oyun çıkarmak şeklinde görülür. Yetişkin anlam-



sız gelen bu davranış, çocuk için giderilmesi gereken bir ihtiyaçtır. Bu yaştaki çocuklar kendilerini belirledikleri bir alanın içine gizleyerek ve o alan içinde düzen oluşturarak gelişimsel ihtiyaçlarını tamamlarlar. Böylece çocuk, alan içinde düzene dair kazanımlar elde eder...

Farkındalığı yüksek ebeveynler çocuklarında oluşan bu duyarlılığı gözden kaçırmaz, onları destekler... Örneğin bu dönemde çocuklarına evde kurulabilecek çadır alır, evcilik alanları oluşturur, onların bir kelebek gibi kendilerine koza oluşturmaya çalıştıkları bu gelişim dönemini desteklerler.



Her gelişim döneminde farklılaşan ihtiyaçlar ne kadar koşulsuzca giderilirse çocuk o denli dingin, sakin, huzurlu olur.

3 yaşındaki çocuğunun inatçı tutumu nedeniyle zor günler yaşayan bir anne pedagojik yardım almaya gelmişti. Neler olduğunu sorduğumda, "Oğlum bu küçük yaşta öyle sinirli ki sormayın" diye dert yandı.

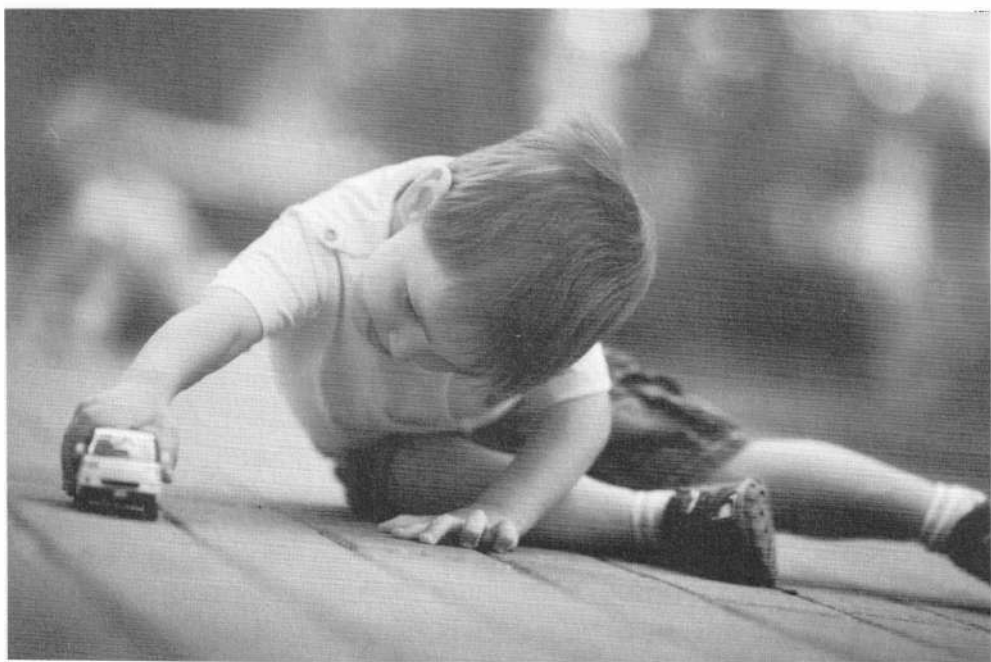
"Örneğin, su istiyor. Veriyorum, illa ben tutacağım diye bardağı elimden almaya çalışıyor. Cam bardak, veririm yere düşürüp kırar. Vermeyince de sinir oluyor. Verdiğim suyu içmiyor, tekme tokat bana saldırıyor. Kayıinvalidem aynı babasına çekmiş diyor. O da kendi oğlundan küçükken dayak yediğini söylüyor."

Halbuki bu annenin, çocuğunun hırçınlığının nedenini babasının çocukluk yıllarında aramasına gerek yoktu.

Çocuk, gelişimi gereği eşyaya nüfuz etmek, kendi becerileriyle yaşama tutunmak isterken annesinin kaygıları nedeniyle engelleniyor, kendisini engelleyen kişiyle mücadeleye giriyordu.

Çocuğun mücadelesi annesini sevmediğinden veya öfke bozukluğundan değil, aksine, içsel yönelişinin karşılığını alamamanın gerginliğindendir. Bu durumda çocuğa bardağı vermek, kendi elleriyle su içmesine yardımcı olmak, hem fiziksel hem de duygusal gelişimini sürdürmesi açısından önemlidir...

***İhtiyaçlar,
“vaktinde,
yetérince ve
koşulsuzca”
giderildiğın-
de ruhsal bir
rahatlama,
bir genişlik
hali oluşur***



İHTİYAÇLARIN KOŞULLU GİDERİLMESİ

Günümüzde birçok ebeveyn çocuklarının ihtiyaçlarını bir eğitim aracı olarak kullanmaktan çekinmiyor. Onlardan istedikleri davranışlar yerine geldiğinde çocuğun ihtiyaçlarını giderip istemedikleri davranışlarda kısıtlamayı normal kabul ediyorlar. Halbuki çocuğun (özellikle) "gelişim ihtiyaçlarını" koşula bağlı gidermek "suistimaldir."

Pedagojide suistimal, belli bir amaca erişmek için bireyin bir zafiyetini araç haline getirmektir.

Örneğin, yemek bir ihtiyaçtır, insanın zafiyet noktasıdır. Çocuğun bu zafiyet noktasından faydalanarak onu terbiye etmeye çalışmak insanlık dışı bir davranıştır. Ondandır istenilen davranışı yapmayınca aç bırakmak, istendiği gibi davranmaya başlayınca yemek vermek doğru bir eğitim yöntemi olamaz. Su da çocuğun en temel ihtiyacıdır, zayıf noktasıdır. Çocuğu susuz bırakarak terbiye etmek kabul edilebilir bir terbiye yöntemi değildir.



Çocuğun ihtiyaçları sadece açlık ve susuzluk değildir. Çocuk, aynı zamanda "sevilmeye ve değer görmeye" de ihtiyaç duyar. Nasıl ki çocuğu aç bırakarak terbiye etmeye çalışmak doğru bir eğitim yöntemi değilse, sevgisiz bırakarak terbiye etmeye çalışmak da doğru değildir. Çocuğun ihtiyaçları eğitimde araç olarak kullanılmaz. İhtiyaçlar kutsaldır ve çocuk ne yaparsa yapsın koşulsuzca giderilmesi gerekir.

Birçok anne baba, "Ben sevgiyi araç haline getirmiyorum" diye bu satırları üzerine almayabilir. Halbuki çocuğa küsmek, çocuk doğru davranışlar yaptığında mutlu olup yanlış davranışlar yaptığında mutsuz olmak sevgiyi araç haline getirmekten başka bir şey değildir.

Eğitimde duyguları araç halinde kullanmak, bir süre sonra bıkkınlığa yol açar.

' Adem
Güneş

Nasıl mı?

10 yıllık evliliklerinde eşinden oldukça soğumuş bir hanımefendi durumlarını şöyle özetliyordu: "Eşim herhangi bir sebeple çatıştığımızda sorunu çözmek yerine gider yatarı... Küserdi adamcağız... Bense içeride tek başıma kalakalırdım. Konuşmak için yanına gitsem tepki gösterir, konuşmaz, sırtını döner yatarı... İlk başta çok zoruma gidiyordu bunlar, çok ağlıyordum... Anne-me telefon ediyor, onun söyledikleriyle teselli olmaya çalışıyordum. Sonra alıştım... Küsüp gittiğinde kendimi kötü hissetmemeyi öğrendim. Bitmemiş işlerimi tamamlamaya veya televizyon seyretmeye yöneldim. Bir süre sonra eşimden adım adım koptuğumu hissettim. Onun duyguları artık beni ilgilendirmemeye başlamıştı. Şimdi hiç umurumda değil, küsüyormuş, küsmüyormuş... Gidip yatıyormuş, üzülyormuş, beni etkilemiyor. Hatta onun bu tutumunu zavallıca görüyorum artık."

Eşe küsmek, onu yokluğunuza alıştırmaktır...

Cocuğa küsmek, sevgisizliğe alıştırmaktır...

Bundandır ki çocuk ne yaparsa yapsın anne babalar sevgiyi bir araç olarak kullanmamalıdır.

Bazı anne babaların, "O zaman yanlış davranışlarında hiç mi kızmayacağız... Neyin yanlış neyin doğru olduğunu nasıl öğrenecek?" dediğini duyar gibi oluyorum. Bu düşünce oldukça trajiktir. Gümümüzde birçok ebeveyn çocuğunu sevgiyle terbiye etmeye o kadar alışmıştır ki, ellerindeki bu aracı kaybettiklerinde ne yapacaklarını şaşırırlar. Halbuki, çocuk eğitimi onu sevgisizlikle pişman ederek davranış oluşturma değil, çocukla "güvenli bağ" kurarak ve ona "tesir" ederek gerçekleşen saygın bir yaşam tarzıdır. Böylesi bir yaşam

***İhtiyaçlar
koşulsuzca
giderildiğin-
de ruhsal
rahatlama,
ardından
da ihtiyacını
gideren
kişiye karşı
bir yakınlık
hissi gelişir***

tarzı aynı zamanda çocuğa kendi değerini hissettirir... Kendi değerini hissettikçe çocuğun kişiliği gelişir... İşte tam da bu noktada cezanın kişilik gelişimine nasıl da olumsuz tesir ettiği karşımıza çıkıyor.

Çünkü ceza, değersizlik hissi üzerine kurgulanmış bir eğitim yöntemidir. Ceza, çocuğa kendini değersiz hissettirir.

Okulda öğrencisine kızan, onu mimikleriyle aşağılayan, yanlış davranışlarında dışarı atan, tek ayak üstünde tahta önünde bekleten öğretmen çocuğa kendini değersiz hissettiren öğretmendir. Çocuğun değer ihtiyacını okul eğitiminde araç haline getirmek de bir tür çocuk suistimalidir, etik dışı bir davranıştır.

Birçok çocuğun agresif davranışlarının kökeninde değersizlik hissi yatmaktadır. Çocuk kendini değersiz hissettikçe öfkelenir, gerginlik yaşar... İhtiyaçlar koşulsuzca giderildiğinde ruhsal rahatlama, ardından da ihtiyacını gideren kişiye karşı bir yakınlık hissi gelişir. Çocuk, böylece kendini güvende hisseder. İhtiyacını gideren kişiye bağlanmaya başlar.

Çocuğun yetişkinin yanında kendini güvende hissetmesi oldukça önemlidir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda ihtiyaçları koşulsuzca giderilen çocuk ile anne baba arasında "güvenli bir bağ" olduğu görülüyor. Çocukla ebeveyn arasında oluşan bu bağ, eğitimi kolaylaştırıyor. Bu kolaylık, çocuğa baskı kurmadan, ceza vermeye gerek kalmadan eğitim sürecinin işlemesinde temel rol oynuyor... Aksi durumda, yani ihtiyaçları koşullu olarak giderilen çocuklarda ise bir tepkisellik, inatçılık, huzursuzluk gelişiyor... Çocuk ile



ebeveyn arasında yaşanan bu duruma, "bağlanma bozukluğu" adı veriliyor.

Çocukları ile güvenli bağlanamayan, onları tepkiselleştiren ebeveynler, farkında olmadan şu iki kısır döngüden birine girerler. Ya çocuğun tepkisel davranışlarına taviz vermemek için onu bastırmak, sindirmek ve gerekirse hırpalamak... ya da çocuğun tepkiselliğine yenik düşüp taviz vererek sorunu çözme çalışmak...

Birinci durumdaki ebeveynler çocuklarını hırçınlaştırır, agresifleştirir ve aralarındaki bağı daha çok zarara uğrattırır. Özellikle ergenlik döneminde çocuk, artık kendisine baskı uygulayan ebeveyninden rahatsız olur, içten içe öfke geliştirir... kızgınlık duyar... hırs biriktirir... bu içsel tepki bir süre sonra çocuğun kendi kendine söylenmesine, öfkesini dışa vurmasına neden olur... Çocuğun ebeveynine duyduğu olumsuz hisleri dışa vurmaya başlaması



bağların kopmakta olduğunun işaretidir. İçindeki "anne baba" duygusunu yitirmekte olduğunun bir göstergesidir.

İkinci durumda ise, çocuk sınırsızlaşır, ebeveyniyle bağlarını koparmaz belki, ancak bir süre sonra söz dinlemez hale gelir.

8 yaşındaki kızının sürekli mızımlılığından şikâyetçi olan bir babayla karşılaşmıştım.

"Kızım bir şey isterken bazen dudaklarını büzüyor ve ağlamaya başlı-

yor. O an öyle geriliyorum ki anlatamam. Düzgün kelimelerle kendini ifade etmek yerine ağlaması sinirlerimi bozuyor" demişti.

"Ne yapıyorsunuz böyle durumlarda?" diye sordum.

"Belki yanlış biliyorum ama parmağımı kaldırıp dik bir duruşla, 'Ağlama! Benimle ağlamadan konuş' diye biraz kızıyorum..."

"Nasıl yani... Ağladığı için üzülüyor musunuz, kızıyor musunuz?"

"Gerçeği söylemek gerekirse, ağlayan insanları sevmem. Örneğin eşimin ağlamasından da hiç hoşlanmam.

Babasının vefat ettiği dönemde çok zayıftı, ağlıyordu. Ona bu şekilde destek olamayacağımı düşündüğüm için bir süre eve hiç gelmek istemedim. İşlerimi bilinçli olarak uzattım, bazen geciktim. Eşim bunu hâlâ bilmez..."

"Zayıftı derken?"

"Ağlamak zayıflık değil mi? Onu kastediyorum."

Bu baba, ağlamanın zayıflık olduğunu düşünüyor, eşini ve çocuğunu, zayıf yanlarıyla görmek istemiyordu. Aslında bu adam ağlama davranışına değil, ağlamakla ortaya çıkan duygulara tepkiliydi. Biri ağladığında sanki kendi çocukluk yıllarında bastırđıđı duygular ortaya çıkacakmış gibi bir huzursuzluk yaşıyordu. Kötü geçen çocukluk yıllarında birçok acısını bastırmış, hiç kimseye ihtiyacı yokmuş gibi yaşamayı öğrenmişti. Kendi deyimini ile "duygusallığı artık bir kenara itmişti..." Şimdi ise o bir baba idi... Yıllarca bastırđıđı duygulara, küçük kızı ağlayarak dokunmaya çalışıyordu... Buna ihtiyacı vardı. Zira çocuk, ebeveyni ile eşduyum yapabilirse kendini güvende hissederdi. Baba ise yıllarca bastırđıđı duygulara dokundurmamak için kızına, "Ağlama... Ağlayarak konuşma" diye çıkışıyordu. Aslında bu babanın bastırmaya çalıştığı şey, kızının ağlamaları değil, içinde uyanmaya ramak kalan kendi duyguları idi...

Çocukluk yıllarında ihtiyaçları koşullu biçimde giderilmiş, duygularını doyasıya yaşamasına izin verilmemiş (bir başka deyişle, var oluşuna izin verilmemiş) kişiler, yetişkinlik yıllarında ağlamayı zayıflık ve duygu sömürüsü... Gülmeyi ciddiyetsizlik ve yılışıklık olarak görürler.

Yetişkinlerin çocuklardan hissettikleri birçok rahatsızlığın kökeni kendi çocukluk yıllarında gizlidir.

**Yetişkinlerin
çocuklardan
hissettikleri
birçok
rahatsızlığın
kökeni kendi
çocukluk
yıllarında
gizlidir**

**Cezasız
Eğitim**



Annesinin sevgisini kazanabilmek için sürekli onun peşinde gezinen küçük bir kız çocuğunun işittiği, "Neden peşimde gezip duruyorsun. Biraz rahat bırak beni!" sözü çocuk için oldukça derin bir hayal kırıklığıdır... Çok yoğun duygularla yöneldiği annesinden soğuk bir duruş görmek çocuğa değersizlik hissettirir. Bu kız çocuğunun büyüyüp anne olduğunda, çocuğunun sürekli kendisini istemesine karşı (nedenini artık kendisinin de bilemediği) bir huzursuzluk duyması çocukluk yıllarında annesi tarafından reddedilişinde gizlidir. İhtiyaç duyduklarında anneleriyle bağ kuramamış kişiler, kendileriyle bağ kurmaya çalışan çocuklarına karşı tepkiseldirler.

Birçok annenin kendi çocuğunun "anne" diye seslenmesinden rahatsızlık duyması, kendi annesine ulaşamadığı zamanlarda duyduğu acının "anne" sesi ile

yeniden canlanmasıdır. Bir başka deyişle çocuğun, annesi tarafından reddedildiği sırada hissettiği (ve ona ulaşamadığı için sonradan bastırdığı) duygularının, kendi çocuğu tarafından uyandırılmasıdır... Bastırmaya çalıştığı şey de çocuğunun mızırdanması değil, kendi içinde yıllardır bastırdığı "anne" iniltisidir...



ÇOCUĞUN ÖZGÜRLÜK İHTİYACI

Birçok ebeveyn çocuklarını ne kadar erken eğitirlerse o kadar iyi olacağını düşünür. Hayatın bir yarış olduğuna inanırlar, öne geçme çabası sergilerler... Başkalarının çocuklarının kaç kelime, kaç hece öğrendiğine dikkat edip kendi çocuklarının onlardan geri kalmaması için yoğun çaba harcarlar...

Halbuki çocuğun ilk 4 yılı eğitim çağı değil, özgürlüklerini doyasıya yaşayarak kendini geliştirdiği çağdır... Bu çağda çocuk, ihtiyaçlarını değişik yollarla haber verir ve bunların giderilmesi için ebeveyninden yardım ister... Bu, kimi zaman ağlamak, kimi zaman da mızırdanmak seklindedir. Çocuğun ağlamalarına karşılık vermek, ona taviz vermek değil, ihtiyaçlarını gidermektir. Hiçbir çocuk sebepsiz ağlamaz, mızırdanmaz.

Bazı ebeveynler yeni doğan çocuklarını anne yatağından erkenden ayırıp başka bir odaya alırlar. Böylece çocuğun bireysel var oluşunu hazırladıklarını düşünürler. Halbuki çocuğun anne yanında yatmaya "ihtiyacı" vardır. Uyku eğitimi denilerek anne yatağından ayrı bir

**Çocuğun ilk
4 yılı eğitim
çağı değil,
özgürlükle-
rini doyasıya
yaşayarak
kendini
geliştirdiği
çağıdır**

odaya taşınan çocukların sürekli ağlamaları, gerilmeleri, hırçınlaşmaları şımarıklıktan değil, gideremedikleri ihtiyaçlarından dolayıdır.

Anne yanından erken dönemde ayrılıp ayrı bir odaya konulan çocukların uzun uzun ağlamalarının gün geçtikçe azalıp çocuğun sessizliğe bürünmesi, bir başarı değil, trajedidir. Ağlamanın kesilmesi çocuğun artık kendi başına uyumayı öğrendiğini değil, anne ihtiyacını bastırmayı öğrendiğini gösterir...

Duygusal ihtiyaçlarını doyasıya gidermek yerine, erken dönemde bastırmayı öğrenmiş çocuklar yetişkinlik döneminde bastırdıkları duyguların yoksunluğu içinde yaşamak zorunda kalacaklardır...

Yaklaşık 45 yaşlarında bir baba 12 yaşındaki oğlunun okul başarısızlığı nedeniyle danışmanlık almaya gelmişti. Bu baba, küçük yaşta karşılaştığı bütün zorlukları (kendi deyimi ile) "tırnakları ile kazıyarak" aşmıştı... Hayatın zorluklarına göğüs gererek bu günlere gelmişti...

Ancak oğlu, kendisi gibi değil, "tembeldi!" Okulda başarısızdı... "Bütün ihtiyaçlarını karşılıyorum, ama olmuyor. Ya bu çocuğun zekâsında bir şey var, ya da ben bir yerde yanlış yapıyorum" diye düşünüyordu.

"Daha ne yapacağım? Seviyorum, oyun oynuyorum. Ben babamdan bunların hiçbirini görmedim. Ama yine de hayatı kendim kazandım, zorluklara göğüs gerebilirdim. Oğlumun her şeyi olduğu halde başarısız, tembel, ilgisiz biri olmasına tahammül edemiyorum" dedi.

Bu baba çocuğunun bütün maddi ihtiyaçlarını karşılıyordu, doğru... Ancak duygusal ihtiyaçlarını gidermiyor, giderdiğini "zannediyordu." Bir yanılsama içindeydi yani.

Adem
Güneş



Kendi babası ile kendisini kıyas edip çocuğu için yaptığı "iyiliklerin!" onun duygusal ihtiyaçlarını gidereceğine inanıyordu.

"Seviyorum, ilgileniyorum" dediği şeyler de kaliteli birlikteliklerle oluşan duygular değildi. Kısıtlı zamanlarda çocuğa sunulan "ikramlar"dı... Zaten bu ikramlar da sürekli başa kakılıyordu...

"Çocuğunuzla hangi oyunları oynuyorsunuz?" diye sorduğumda "Oynuyoruz işte vakit buldukça... Top oynuyoruz... Ne bileyim, koşuyoruz, bazen güreşiyoruz işte... Çok vaktim olmuyor ama elimden geleni yapıyorum" diye cevap verdi.

Eşi itiraz etti:

"Eşim çok yoğun bir insan. İşlerini bizzat takip etmezse rahatsız olur. O yüzden zihni sürekli dolu. Oğluyla birlikte olduğu zamanlar zaten günde beş on dakikayı geçmez. O anlarda da aklı hep başka işlerle meşguldür.



Çocuk okulda arkadaşlarıyla bir sorun yaşasa, oturup bu sorunun nasıl çözüleceğini oğlu ile uzun uzun konuşmak yerine, genellikle azarlar, kızar... çocuk da ağlayıp üzüldüğünde onun zayıf, güçsüz, duygusal olduğunu söyler durur..." dedi.

Adam, eşinin sözlerine alınmıştı: "Ben ona kızmıyorum... Zayıf olma, diyorum... Ağlama hemen, diyorum... Erkek adam ol, güçlü ol, diyorum...

Kendimden örnekler veriyorum... Ama yine de yarana-mıyorum... Şükretmek yerine şikâyet etmek nankörlük..."

Bu baba, iş hayatında son derece başarılıydı ancak duygusal ilişkilerinde pek başarılı sayılmazdı.

Çocukluk yıllarını duygularını bastırarak geçiren kişiler iş hayatında ve sosyal ilişkilerde oldukça başarılı görünürlükler. Ancak "yakın duygusal ilişkileri" beceremezler. Eşleri ve çocuklarıyla derin bağlar kuramazlar.

Böylesi kişiler sürekli fedakârlık yaptıklarını söyler, kabahati başkalarında ararlar. Duyarsız bir yaşam içinde olduklarını fark etmeleri de oldukça zordur. Duygusal kişileri zayıf, aciz ve zavallı olarak görürler. Halbuki böylesi kişiler çocukluk yıllarında koşulsuzca sevilmemiş kişilerdir.

On dört yıllık evliliklerini bitirmek üzere olan bir çift aile danışmanlığı almak üzere yanıma gelmişti. "Nedir sorun?" diye sorduğumda, kadıncağız, "Bıktım artık hocam, eşimle anlaşamıyoruz... Çocuklar zarara uğ-

ramadan bu evliliği nasıl bitirebiliriz diye yardımınıza ihtiyacımız var" dedi.

Beyefendi ellerini göğsünün üzerinde bağlamış, tek kaşı havaya kalkık halde eşini dinlerken birden patladı. "Ayrılacaksa zorla kapımda tutacak halim yok ya, defolsun gitsin..." deyiverdi birden.

Kadın bütün öfkesiyle, "Sen defol... Gidecek biri varsa o sensin..." diye karşılık verince, müdahale etmek zorunda kaldım. Hanımefendiden izin isteyip beyefendi ile baş başa görüşmeye başladık.

"Gördünüz işte... Saygısız... Nankör..." diye başladı adam.

"Siz, 'Defolsun gitsin' deyince rahatsız oldu galiba..." dedim.

"O her şeyden rahatsız olur. Geçen gün çocuğa kızdım diye rahatsız oldu. Önceki gün hızlı yemek yiyorum diye rahatsız oldu. Bunlar bahane... Ayrılmayı kafaya koymuş, bahane arıyor. Asıl kendisine baksın, evde ne iş yapıyor ne güç... Bir gün görmedim ki evin içinde düzen olsun. Eşimi bırakacaksın, romantik olsun. Kuştan bahsetsin, kelebekten konuşsun. Müzik dinlesin... Akşam yemeğinde masaya mum koysun... Hayat ona güzel... Hayatın bir de gerçek yanı var deyince film kopuyor... Neymiş efendim, romantik değilmişim..."

"Nedir hayatın gerçek yanları?"

"Her şey... Mesela para yoksa hiçbir şey olmaz... Masaya mum koymak değil marifet, o mumu oraya koyabilecek maddi güce sahip olmak asıl önemli olan... Eşime bunlardan bahsedemezsiniz, ruhsuz olursunuz... Sorumluluk duygusu hiç yok... Saygı zaten yok... Zamanında

**Çocukluk
yıllarını
duygularını
bastırarak
geçiren
kişiler iş
hayatında
ve sosyal
ilişkilerde
oldukça
başarılı
görünürler**

**Cezasız
Eğitim**

**Birçok
çocuk
duygu
dünyasında
yaşadığı
olumsuzluk-
lar nedeniyle
'davranış
bozuklukları'
sergiler**

biraz baskı kursaydım böyle saygısızca konuşamazdı... Özgür bırakınca sonuç böyle oluyor işte."

Adam tam bir hayal kırıklığı içindeydi. O kadar çok duygusal yatırım yaptığı eşinin boşanmak istemesi karşısında aşağılanmış hissediyordu kendini.

Hanımefendiyi davet ettim içeri, "Sorun nedir?" diye sordum.

"Bıktım artık duyarsızlıklarından. Beton gibi adam, duyarsız... hissiz... On dört yıldır evliyiz, bir kere bile ağladığını görmedim."

"Ağlamak? Nasıl yani?"

"Duygularını yaşayamıyor demek istedim... Sevincini de üzüntüsünü de dışa vurmaz... Biraz yanına yanaşıp şımarıklık yapsam, kadınız sonuçta, buna ihtiyacımız var... 'Sırası değil' der, kenara çekilir... Elini tutup gözüne baksam, dur işim var der..."

"Daha somut bir örnek verebilir misiniz?"

"Geçen yıl bir ara canıma tak demişti. Yan komşuda otururken arkadaşlar eşlerinin kendilerine yaptıkları sürprizlerden bahsediyorlardı. Kimisinin doğum gününde eş kolye almış, kimisi alyans... Eşiyle en sorunlu zannettiğim arkadaşım bile hem kendi doğum gününde hem çocukların doğum gününde eşinden kocaman çiçekler aldığını söyleyince içim bir tuhaf oldu. Benim neyim eksikti ki? Bu kadar zamandır evliyiz, bir kere bile çiçek almamıştı bana..."

Akşam eve geldiğinde açtım ağzımı yumdum gözümü, söylendim durdum. Beni dinliyordu ama anlamıyordu, 'Ne bağıırıyorsun ya?! Bağııracağına ne istiyorsan onu söylesene!' dedi, dondum kaldım.



Arkadaşlarımın eşlerinden gördükleri ilgileri anlattım, 'Sevilmeye ihtiyacım var' dedim...

'Daha nasıl seveceğim, sen kendine problem arıyorsun!' dedi, gitti içeri oturdu...

O gün hiç konuşmadık. Ertesi gün eşimin anne babası misafir olarak gelmişti bize... İçeride oturuyorlardı ki kapı çaldı. Eşimin gelme saatiydi, kalktım, açtım kapıyı. Şaşırdım, elinde çiçek vardı... Dünkü konuşma etkili olmuştu anlaşılan. O sırada kayınvalidem de geldi kapıya. Eşim onu görünce birden neye uğradığını şaşırdı, sanki elinde bir suç aleti varmış da nereye koyacağını şaşırmış gibi 'Gelirken çiçekçiye uğradım... Çiçek aldım... Al da vazoya koy' dedi. Şok gecirdim."

"Neden?"

"Çiçek öyle mi verilir? Ben yıllarca işte bu adamla yaşadım. Eşine bir çiçek almayı bilmeyen... Çiçek nasıl verilir beceremeyen bir adamla yaşadım bunca zaman."

Cezasız
Eğitim

**Çocuk,
duygu
dünyasında
bir iyilik hali
yaşıyorsa
yemesi
düzenlidir,
uykusu
kalitelidir,
fizyolojik
gelişimi
yerindedir**

Beyefendi ile tekrar görüştüm. Eşinin incindiği olayı anlatırken sözümü kesti.

"Hocam, işte durum bu. Ben dışarıda el âlemi sırtımda taşıyıp para kazanmak için kendimi harap edeyim, eşimin anlattığı şey çiçek böcek... Çiçek öyle tutulmazmış, öyle verilmezmiş... Bırakın Allah aşkına, ben de bunaldım artık, boşanacaksa boşansın, o da kurtulsun ben de."

Beyefendi eşini duyabilecek, eşinin hislerini anlayabilecek durumda değildi. Daha da ötesinde, eşinin bir çiçeğe yüklediği anlam için "çiçek böcek derdinde" diyecek kadar bu duyarlılıktan uzaktı...

Bu aileyle yaptığımız bireysel görüşmelerde de gördük ki, beyefendi çocukluk yıllarında babasının baskıcı tutumu karşısında duyarsızlaşmıştı... Annesi ile güvenli bir bağ kuramamıştı... Anne babası ile ihtiyaçlarını doyasya gidermek yerine, televizyonla kendini oyalamış... Kendini sürekli o ya da bu şekilde oyalayarak çocukluğunu geçirmişti. Şimdi ise yıllardır kullanmadığı duygularına ihtiyaç duyan bir eşle karşı karşıya idi. Eşi elini tutmak istiyor, göz göze gelmek için çaba harcıyordu...

Bütün bunlar çocukluk yıllarında oluşan yaralardı.

Çocukluk yıllarında ihtiyaçların "vaktinde, yeterince ve koşulsuzca" giderilmesi çocuğun içsel olarak rahatlamasını, kendini iyi hissetmesini, değerlilik hissinin oluşmasını sağlar. Kişinin kendiyle barışık olması, kendini değerli görebilmesi ve duygularını yönetebilmesi ancak bu iyilik halinin sonucudur. Kendini iyi hissetmeyen kişinin duygularını yönetmesi beklenemez, çevresiyle kuracağı ilişkileri uyum içinde götürmesi düşünülemez.

**Çocuk duygu
dünyasında
bir iyilik hali
yaşıyorsa,
sosyal
gelişimi
yerindedir**

Birçok çocuk, duygu dünyasında yaşadığı olumsuzluklar nedeniyle "davranış bozuklukları" sergiler. Ya anne babasıyla çatışır ya kardeşiyle anlaşamaz ya da okulda öğrenme problemleri yaşar. Bu çocuklardan kimisine hiperaktif davranış bozukluğu, kimisine dikkat dağınıklığı etiketi yapıştırılarak tedavi için çaba harcanır.

Halbuki çocuk, kendini iyi hissetmediği sürece sosyal yaşamda da sağlıklı ilişkiler geliştiremez... anne babası ile uyum içinde olamaz... kardeşi ile anlaşamaz.

Eğer çocuk, duygu dünyasında bir iyilik hali yaşıyorsa yemesi düzenlidir, uykusu kalitelidir, fizyolojik gelişimi yerindedir. Bunun aksine, çocuk iç dünyasında huzursuzluklar yaşıyorsa, yeme bozukluğu görülür, uyku düzeni oluşturmaz, ebeveyniyle uyumlu davranışlar sergileyemez...

Eğer çocuk duygu dünyasında bir iyilik hali yaşıyorsa, sosyal gelişimi yerindedir. Sosyal ortamlara keyiflice girer çıkar, insanlarla keyiflice sohbet eder, kendi ile barışık olduğu için insanları değerli görüp onlarla olmaktan mutlu olur. Dikkati dağınık değildir, içinde kaygılar barındırmadığı için öğrenmesi kolay olur.

Eğer çocuğun duygu dünyasında bir huzursuzluk varsa, kendini iyi hissetmiyorsa, sosyal ortamlarda bulunmaktan keyif almaz, insanlarla iletişimi sağlıklı yürümez. İç dünyasındaki huzursuzluk dışına yansır.

Yedi yaşlarındaki kız çocukları için bir anne baba gelmişti yanıma. Onlara göre sorun çocuklarının okul başarısızlığı idi... Çocuk sabahları vaktinde kalkmıyor, okula istekli gitmiyor, öğretmenin verdiği (çok da fazla olmayan) ödevleri yapmıyordu. İkinci sınıfa gittiği halde



okuma yazması arkadaşlarından oldukça geride idi. Ancak benim gözümde bir başka ayrıntı takılmıştı... Çocuğun boyu yaşıtlarından daha kısa, kilosuna da daha azdı. Annesine, "Yemesinde de sorun var mı?" diye sorduğumda, "O konuyu hiç açmayın. Öyle inatçı ki ne yaparsak yapalım yemeği sevdiremedik" diye cevap verdi.

Bu anne baba ve çocukla haftalar boyunca görüştüm. Sorun çok derinlerde gizliydi; çocuk "kendini var edemiyordu."

Yanlış anlaşılmasın, çocuklarına baskı uygulayan bir anne baba değildi ebeveynleri. Aksine, kızlarının gelişimi için her şeyi yapıyorlardı. Bir şey hariç... İhtiyaçların "koşulsuzca" yerine getirilmesi...

Anneye, "Çocuğunuzdan istediğiniz davranışları yerine getirmesi için, baskı, zorlama veya ceza veriyor musunuz?" diye sorduğumda "Hayır, biz çocuğun cezayla eğitilmesine karşıyız, sevgiyle eğitmenin daha doğru olduğunu düşünüyoruz" dedi.

Halbuki bu ailede ihtiyaçlar belli koşullara bağlı olarak gideriliyordu. Bu, kendi başına zaten ceza içerikli bir yetişkin tutumuydu. Fakat anne baba bunu bilmiyordu.

Örneğin, çocuğun anne babasından sevgi alabilmesi için, sorumluluklarını yerine getirmesi gerekiyordu.

Odasını toplarsa, annesi ile iyi ilişki geliştirebiliyor, ödevini yaparsa babası ile mutlu oluyordu... Çocuğun duygusal ihtiyaçları, ancak ondan beklenen davranışlar yerine geldikçe gideriliyordu... İyi bir davranış sergilediğinde uzun süredir istediği oyuncaklar alınıyor, övgüler yağdırılıyordu, olumsuz davranışlar karşısında anne baba farkına varmasa da mutsuz ve gergin oluyorlardı...

Çocuğun kısır döngüsü böylece başlamıştı. Anne babasının kendisinden istediği davranışları yerine getirmediğinde onları mutsuz buluyor... Mutsuz olan anne babasının yanında kendini mutsuz, değersiz hissediyordu... Anne babası ancak kızları onların istediği davranışları yerine getirdiğinde mutlu oluyor, çocuk da kendini mutlu hissediyordu... Anne babanın terbiye aracı kendi duyguları idi... Belki yanlış davranışları sırasında çocuklarını odaya kapatmıyor, fakat yansıttıkları kötü duygularla çocuğu kendi içinde daha derin bir yalnızlığa itiyorlardı...

Çocuk, kendi duygularını yaşamak yerine anne babasının duygularını yaşamayı, onları mutlu ederek kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenmişti. Bu durum anne babaya keyif veriyordu. Kendilerini üzmemek için çabalayan bir çocukları olmuştu ancak bir şey yolunda gitmediği için her şey raydan çıkıyordu; çocuk anne babasının bu tutumu karşısında "iç motivasyonunu" kaybediyor, dış motivasyonlarla davranış geliştiriyordu.

Halbuki gelişimin devamlılığı iç motivasyona bağlıdır.

Yani çocuğun damağı yemekten lezzet almalıydı ki yemek ona mutluluk versin. Çünkü damak tadı da bir iç motivasyon aracıdır...

Bu çocuk, yemeği lezzet aldığı için değil, anne babası istediği için ve onlar üzülmesin diye yiyordu... Yemeğin

**Çocuk
kendini iyi
hissetmiyor-
sa, sosyal
ortamlarda
bulunmak-
tan keyif
almaz,
insanlarla
iletişimi
sağlıklı
yürümez**

**Gelişimin
devamlılığı iç
motivasyona
bağlıdır**

lezzetine odaklanmak yerine, anne babasını mutlu edip kendisine iyi davranmalarına odaklanıyordu... Dış motivasyona odaklı yemek yeme davranışı bir süre sonra çocuğu yormuş, yemekten bıktırmıştı... Yediklerinden tat almak bir tarafa, çiğneyip yutmak onun için bir zahmete dönüşmüştü...

Ya da okulda yeni bir şeyler öğrenmenin mutluluğunu yakalamak, bir sonraki öğrenmeye merak duymak yerine, anne babası üzülmesin diye ders yapmaya odaklanıyordu. Halbuki "öğrenme" heyecan verici bir iç motivasyonla gerçekleşir... Yeni bir bilgi, içte kıpır kıpır bir duyguya sebep olur... Çocuk bu heyecan verici iç motivasyona odaklanmak yerine, anne babasının yüzündeki duygulara odaklanıyor ve iç motivasyonunu kaybediyordu... Bir süre sonra okul, öğrenmek, ders, yazı, kitap hepsi kara bir dev gibi üzerine çöküp kalmıştı...

Çocuklarını kendi duyguları ile terbiye etmeye çalışan bu anne baba, ona kendini değerli hissettirmek yerine, (farkına bile varmadan) çocuğa kendi değerini başkalarının gözünde aramayı öğretiyorlardı... Çocuk, kendine iyi davranıldığında değerli hissediyordu, kötü davranıldığında değersiz... Ve "Kötü mü davranılacak, iyi mi davranılacak" diye sürekli başkalarının gözüne bakmayı öğreniyordu... Halbuki, çocuk hangi hatayı yaparsa yapsın, anne baba kendi duygularını terbiye aracı olarak kullanmamalı, çocuğa değersizlik hissettirmemelidir. En kötü eğitim, ceza ile eğitimidir. Ceza ile eğitimin en kötü biçimi de çocuğu duygularla cezalandırmaktır... Mutsuz görünmek, sevgisiz bırakmak, ilgilenmemek, küsmek, en kötü cezalandırma araçlarıdır.

Adem
Güneş

Bütün bunları paylaştığımda, anne bir hayli üzüldü, kendi çocukluğunu hatırladı ve "Aynı ben..." dedi. "Ben

de annem üzülmesin diye onun etrafında pervane olurdum. Bir dediğini iki etmezdim ki bana kızmasın. Eğer onu üzersem annem hastalanıp ölür diye düşünüyordum... Öyle söylüyordu annem; 'Senin yüzünden hasta olacağım' diyordu hep..."

Bu anne de kendi annesinden öğrenmişti, duygularını bir terbiye aracı olarak kullanmayı... Annesinden maruz kaldığı şey, fiziksel olmasa da, psikolojik şiddetti...

Çocukluk yıllarında psikolojik şiddet mağduru olan kişiler, yetişkinlik yıllarında bir problemle karşılaştıklarında hemen bıkkınlık yaşarlar... Yüzleri asılır... Mutsuz olurlar...

Bu durum, hayatındaki problemlerin sanki ta çocukluk yıllarından bu yana hiç bitmezcesine devam ettiği yanılgısının sonucudur. Çocukken anne babası ile yaşadığı problemler, okulda öğretmeninin baskın tutumu, arkadaşları tarafından dışlanmalar... Ve sonunda hâlâ bitmeyen problemler, çocuğunun yemek yememesi, uyumaması, dersini yapmaması...

Normal şartlar altında insan, her bir problemi birbirinden bağımsız olarak düşünebilecek yeteneğe sahiptir. Çocuğunun okul problemi ayrı, kredi kartı borcunun gecikmesi ayrı bir problemdir... Aracının lastiğinin patlaması ayrı, çok sevdiği arkadaşı ile yaşadığı güvensizlik ayrıdır.

Fakat problemlerle çocukluk yıllarında tanışmış bir kişinin bu problemleri birbirinden ayırt edecek yeteneği gelişmez. Yıllar sonra da olsa, bütün problemlerin hep kendisini bulduğunu, her şeyin üst üste geldiğini zanneder. Her problemi, birbiriyle bütünleştirdiği için yeni bir problem duymak istemez, duyduğu küçük bir olumsuzluktan çok çabuk etkilenir. Bu durum kişiye kendini sürekli

**"Öğrenme"
heyecan
verici bir iç
motivasyon-
la gerçekleşir**

**Cezasız
Eğitim**



tükenmiş ve yetersiz hissettirir. Yaşam enerjisini tüketir... Sürekli yorgun ve depresif bir hayata mecbur kılar...

Böylesi bir kişi, örneğin eşi ile tartıştığı sırada, "Ben zaten ne zaman mutlu oldum ki!" diye birdenbire her şeyi yıkar geçer...

Buradaki "zaten" kelimesi problemin çocukluk yıllarında başladığını işaret eden bilinçaltı "frekans kelimesi"dir. "Yeter," "bıktım," "hep," "hiç," "zaten," "her zaman," "ne zaman," "hiçbir zaman" vb. frekans kelimeleridir. Bu kelimelerin kullanılma sıklığı çocukluk yıllarındaki zedelenmişliklerin bugüne yansımalarının işaretidir...

"Ne zaman işlerim rast gitti ki..."

"Beni ne zaman anladın ki..."

"Bir daha asla sana güvenmeyeceğim..."

"Yeter ya, bıktım bu hayattan..."

"Her zaman ben mi üzüleceğim... Bu nasıl hayat..."

Bu gibi ifadeler, çocukluk yıllarının acı dolu günlerinin bu güne yansımasıdır...

Çocukluk yıllarından başlayan ve bu günlere kadar dip bir akıntı gibi gelen olumsuz duygulardan kurtulmak ancak kişinin kendini "özgürleştirilmesi" ve "iç seslerini" fark edip susturması ile mümkündür... Bunu fark etmek çözüm için önemli bir adımdır. Ancak bazı durumlarda kişi kendini fark etse de problem oldukça derinlerde olabilir. Böyle durumlarda Bağlanma Terapisi veya Onarım Terapisi ile çözüme ulaşılabilir.

***Çocukluk
yıllarında
psikolojik
şiddet gören
kişiler, yetiş-
kin olduk-
larında bir
problemle
karşılaştıkla-
rında hemen
bıkkınlık
yaşarlar***



HİS VE DUYGU

Birçok kişi ruhsal durumunu tarif ederken hislerinden bahseder. Ne "hissettiğini" söyleyerek iç dünyası hakkında bilgi verir.

"Bugün kendimi iyi hissediyorum."

"Ailemin yanında kendimi güvende hissediyorum."

"İçimde anlamsız bir huzursuzluk hissediyorum."

"Kendimi gergin hissediyorum."

"Kendimi değersiz hissediyorum."

"İçimde sürekli bir telaş, bir kaygı hissediyorum."

Psikolojik sorunların kökeni hislerdir. Kişinin yönetmekte zorluk çektiği olumsuz hislerin artmasıdır. Hislerin güçlenip duyguya dönüşmesi ve artık yönetilemez hale gelmesidir.

"Kendimi mutsuz hissediyorum" diyen kişiye, "E o zaman mutlu hisset" demek kâr etmez. "Hayat ne güzel, bak kuşlar, kelebekler, çiçekler var, neden kendini mut-

**Pedagojide
his;
ötekinin
bireyin
üzerine
bıraktığı
"ruhsal
hal"dir**

suz hissediyorsun ki?" diye nasihat vermek de çözüm değildir. Küçükken abisi tarafından tacize uğratılmış bir çocuğun üzerindeki kötü hisleri atması "hayat ne güzel" nasihati ile olacak şey değildir... O kendi yalnızlığı içinde ürettiği yeni yeni düşüncelerin esiridir artık... Onun nasihate değil, duygularını onarmaya ihtiyacı vardır. Duyguların onarılması da akıl vermekle değil, bizzat duygulara, hislerle erişmek ve iyi edici hisleri duygulara aktarmakla mümkündür.

Bireyin zihnini yönetmesi oldukça somut ve kolaydır. Masada duran cisim bir bardaksa bu bir bardaktır. Eğer biri onun bardak değil sürahi olduğunu kanıtlarsa, düşüncesi değişir, o cisme artık bardak değil sürahi demeye başlar... Ancak hisleri yönetmek için fark etmek yeterli değildir. Birçok kişi, içindeki hislerin neden kaynaklandığını bilir, bu hisleri taşıyamaması gerektiğini de bilir ancak hislerin sarmaşık gibi bedenini sarmasına engel olamaz.

Temizliğe dönük bir Obsesif Kompulsif Bozukluğu (Takıntı) olan kişi ellerini sürekli yıkamaması gerektiğini bilir... yıkadıkça elinin tahriş olduğunu görür... ama yine de içindeki hislerden kurtulamaz, yeniden yeniden yıkar durur...

İnsanın üzerine bulaşmış hislerden kurtulması oldukça zordur. Eşine güvenemeyen, çocuğunun başına bir şey geleceğini hisseden, insanların çıkarıcı olduğunu düşünen, kendini değersiz hisseden kişilerin üzerlerinde taşıdığı hisleri bir kenara koyması çok kolay olmayacaktır.

Peki kişinin bütün yaşamını böylesine altüst eden "his" nedir, nasıl bulaşır insana?

Çocuğun kişilik gelişimini önemseyen her yetişkin, hissin ne olduğunu, insana nasıl bulaştığını, duyguya na-

sıl dönüştüğünü, duyguya dönüşen hislerden kurtulmanın neden zor olduğunu da önemsemelidir...

Hissin ne olduğunu bilmeyen kişi, kendisinin neden tahammülsüz olduğunu da bilmez... İçinde neden sürekli bir mutsuzluk taşıdığını da...

Hissin ne olduğunu bilemeyen kişi, çocuk eğitimi de beceremez... Çocuğa verdiği bir cezanın onun hislerini nasıl bozduğunu anlayamaz...

Pedagojide his; ötekinin bireyin üzerine bıraktığı "ruhsal hal"dır...

"Geri zekâlı mısın oğlum sen?" denilen bir öğrencinin, öğretmeninin öfkesini ince bir sezi olarak içinde duyması... bir yabancıнын karşısında kendini ilk defa tuhaf hissetmesidir... Aynı çocuğu arkadaşlarının "Git... sen bizimle oynama" diyerek itelemesi... sokakta itelenen çocuğun ders çalıştırırken annesinden "Senin kadar salak çocuk görmedim" cümlesini duymasıdır...

His, dış dünyada yaşanan duyguları insanın içine aktaran sezi aracıdır... Çocuğun içinde bulunduğu dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair gözlemlerini taşıyan, ruhun kılcal damarlarıdır...

His, çocuğun kendi dışındakilerin duygularını kendi duyguları ile temasa geçiren bağıdır.



***Hisler
yoğunlaştı-
ğında
duyguyu
oluşturur;
duygu,
his yoğun-
laşmasıdır***

Bazen bir söz, bazen bir mimik, bazen duyarsız bir bakış, bazen derin bir nefes alma veya gözlerin öfkeyle kapanmasıyla çocuğun duygularına dokunulur.

Birçok kişi duygu ile hissin aynı şey olduğunu düşünür. Halbuki his, duygu öncesi oluşan ruhsal durumun adıdır. Hisler yoğunlaştığında duyguyu oluşturur. Duygu, his yoğunlaşmasıdır.

"Bugün seni çok mutlu gördüm."

"Sen yanımda olduğunda kendimi iyi hissediyorum."

"Seni seviyorum."

"Geri zekâlı mısın sen?"

"Saçmalama be!"

"Çık dışarı, gözüm görmesin seni!"

"Senin yüzünden hayattan bıktım" gibi mesajlar çocuğun içine önce bir his olarak dokunur. Aynı hisler biriktiğinde, çoğaldığında, yoğunlaşmaya başladığında duyguya dönüşür.

Bir his duyguya dönüştüğünde o hissin duygusunu oluşturur.

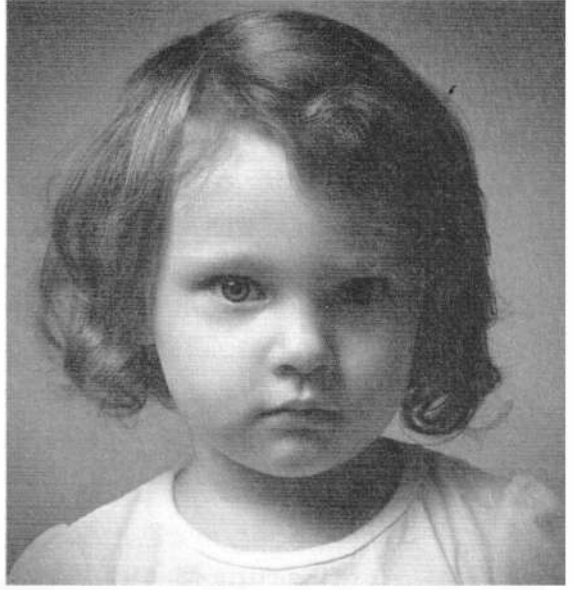
Örneğin, çocuk çevresinden sürekli "değersizlik hissi" sezinliyorsa, bu hisler bir süre sonra "değersizlik duygusu"na dönüşür. Oluşan bu duygu artık kendi kendine "değersizlik hissi" üretmeye başlar. Birey bir süre sonra dışarıdan değersizlik hissi almasa da duygularının derinlerinde kendini değersiz hissetmesine engel olamayacaktır.

***Adem
, Güneş***

His, çocuğun gündelik yaşamını etkilemez gibi görünür. Azarlanan, küçük düşürülen bir çocuk hemen

bozulmaz. Ancak içine aktarılan hisler bir anlam taşır ve küçük küçük izler bırakır. Çocuğun edindiği hisler duyguya dönüşmeden onarılsa yok olur gider.

Hiçbir çocuğun "Geri zekâlı mısın sen?" sözü ile birdenbire kişiliği bozulmaz. Ancak o çok güvendiği yetişkinin kendisini aşağılaması karşısında hissettiği tuhaf duygu, başkaları tarafından da pekiştirildikçe, hem kendi ile ilgili ve hem de yaşam hakkında anlamlandırmaları oluşur.



Kendisinin gerçekten öyle olduğunu zanneder. Gerçekten zekâsında bir problem olduğunu fark eder (zanneder). Bundandır ki çocuk kime ne kadar yakınsa yakınlık ilişkisi kadar zarar görmeye yatkındır. Hiçbir kimse, çocuğa kendi anne babası kadar zarara veremez. Sokakta karşılaştığı bir kişiden şiddet görse hisleri bozulmaz belki ancak kendi anne babasından ilgisizlik görse değersizlik hissi edinir.

Çocuğun hislerini zarara uğratan iki unsur vardır.

1- Bağın kuvveti

2- Savunmasızlık

Çocuk kimle ne kadar bağ kurduysa bağ kurduğu kişinin kendisine yaşatacağı olumsuz hisler o kadar derin duygulara dönüşür. Çocuğun babasından duyacağı bir

**Çocukluk
çağında
akılcı
yorumlama
devrede
değildir**

sözle komşusundan duyacağı sözün içsel derinliği aynı değildir. Babasının hafif aşağılar bir bakışı, çevresinden işiteceği olumsuz sözlerden çok daha tesirli iz bırakır.

Çocuğu zarara uğratan ikinci unsur, kendisine olumsuz his yaşatan yetişkinine karşı savunmasız kalmasıdır. Kendini savunmaya çalıştıkça yetişkinin baskın tavrı ile karşılaşp çaresiz kalmasıdır. Olumsuz his yaşadıkça değil, olumsuz hisleri yaşadığı kişiye karşı çaresiz kaldıkça hisleri bozulur çocuğun...

Bu açıdan bakıldığında, kişiliğine tesir eden üç yetişkin, çocuğun yaşamında oldukça önemlidir; anne, baba ve öğretmen...

Çocuğun ceza aldığı bir öğretmeni karşısında hissettiği aşağıılanmayla değil, bu aşağılamaya rağmen ertesi gün aynı öğretmenle iyi ilişki kurmak zorunda kalmasıyla kişiliği zarara uğrar. Çocuğun babasından işittiği tek cümlelik "Defol odana!" sözünden çok, bu sözü işittikten sonra aynı yemek masasına oturduğu sırada hissettikleridir kişiliğini zarara uğratan hisler...

His aktarımı, bazen çocukla yetişkin arasında "direkt" ilişki sırasında oluşur. Bazen de yetişkinlerin kendi arasındaki ilişkinin çocuğa dolaylı yansımasıyla...

Eşyle tartışan bir anne; "Yeter, senden de bıktım, çocuğundan da" dese bu söz çocuğa dolaylı olarak "değersizlik" hissi edindirir.

Veya aile içinde yetişkinlerin kendi aralarında "Hayatta hiç kimseye güvenmeyeceksin" diye konuşmaları, çocuğu direkt muhatap almasa da dolaylı olarak insanlara karşı "güvensizlik" hissi edinmesine neden olur.

Annenin evde yaşadığı gerginlik... Babanın can sıkıntısı içindeki tavır ve davranışları... Öğretmenin gergin ve agresif tavrı, direkt çocuğu muhatap almasa da onun duygularına ulaşan hislerini etkiler...

Çocukluk çağında akılcı yorumlama devrede değildir. Bundandır ki çocukla birlikte yaşayan yetişkinler sadece sözel ifadelerin değil, aynı zamanda yaşadıkları ruhsal halin de çocuğa his olarak aktarıldığını bilmelidir.

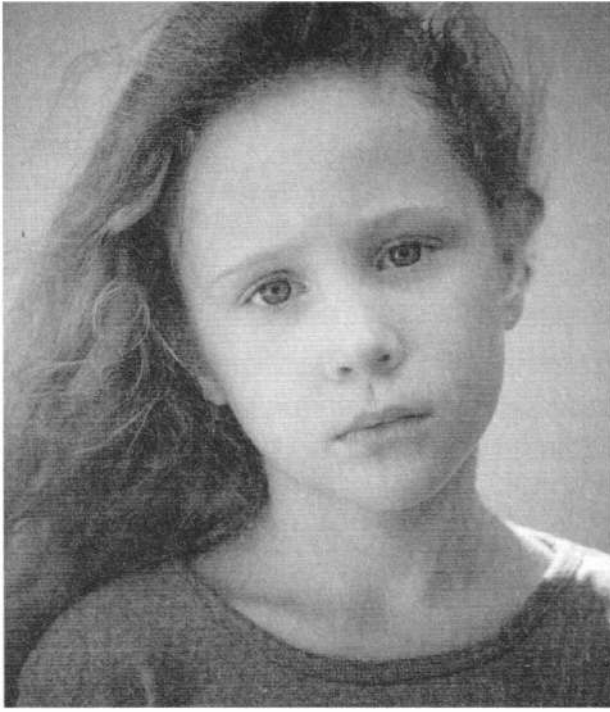
Örneğin, çocuğa bir gerginlik anında, "Beni deli etme" dense, bu söz çocuğun zihinsel filtrelerinde yorumlanmadan direkt duygularına iner... Kendisinin anne babasına zarar verdiğini düşünür.

7 yaşında okuma yazmayı yeni öğrenmiş bir kız çocuğunun annesi yaşadığı bir anıyı şu üzüntülü ifadelerle paylaşmıştı:

"İnternet kullanırken eşimin hangi sayfaları ziyaret ettiğini takip etmek gibi kaygılı bir yanımda var. O gün internette 'Mal nasıl...', 'Mal mal...', 'Mal yüzü...' gibi kelimelerin arandığını görünce beynimden vurulmuşu döndüm. Çünkü önceki gün kızımın beni çileden çıkardığı bir anda öfkeme hakim olamamış, birden ağızımdan, 'Kızım sen mal mısın?' ifadesi çıkmıştı... O an, yanlış yaptığımı kızımın bana bakışından anladım ama ağızımdan çıkmıştı bir kere... Özür diledim gerçi sonra, ama iş isten geçmişti... Ertesi gün gizlice internette 'mal' kelimesini araması canımı çok yaktı..."

Çocuğun filtersizce etraftan özümlediği tüm seziler yaşama ve kendine dair bir algı oluşturur. Çocuğun kendisiyle ilgili bu algısına "Ben Algısı", kendinin dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili algıya da "Sosyal Ben Algısı" denir.

Çocuğun kendisiyle ilgili algısına "Ben Algısı", kendinin dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili algıya da "Sosyal Ben Algısı" denir



Çocuk bu iki algı aracılığıyla kendisinin seviyen, saygın, değerli olup olmadığına dönük olarak "temel duygusu"nu oluşturur. Kendisine saygın davranılmış, çocukluğu olumlu hislerle geçmiş kişilerde "Değerli Ben - Güvenli Yaşam" temel duygusu oluşur. Olumsuz hislerle geçmiş çocukluk yılları ise kişide "Değersiz Ben - Güvensiz Yaşam" temel duygusunu oluşturur.

Çocukluk yıllarında edinilen temel duyguların değiştirilmesi oldukça

zordur. Bu duygular sürekli kendi hislerini üretir. Temel duygusu değersizlik olan kişi, değer gördüğü bir ortamda bulunsa bile, içinde bir yerlerde yine de kendini değersiz hisseder. Sanki birinin gelip kendisini azarlayacağına ve gerçek yüzünün ortaya çıkacağına dair tuhaf bir kaygı hisseder.

Çocukluk yılları değersizlik hissi içinde geçmiş, şimdi iyi bir evliliği olan bir kadın; "Eşimin beni sevdiğine bir türlü inanasım gelmiyor... Neyimi seviyor olabilir ki... Kendi kendime 'ihtiyacı olmasa sevmez' diye düşünüyorum..." diye kendi temel değersizlik duygusunu dile getirmişti.

Çocuğun kişilik gelişimini önemseyen yetişkinler öncelikle kendi duygularını onarmaları gerektiğini bilirler.

Çünkü çocukla sağlıklı his alışverişinde bulunmanın farkındalığına sahiptirler.

Farkındalığı düşük yetişkinler ise, çocuğun işittiği ağır sözlerin onu kuvvetlendireceği, yaşama hazırlayacağı yanılgısı içindedirler.

Buraya kadar olan kısımda, çocuğun yetişkinlerden edindiği "olumsuz" hislerden bahsettik. Ancak çocuk yetişkinin sadece negatif hislerinden değil, aynı zamanda "doğal olmayan" olumlu hislerinden de "his bozukluğu"na düşebilir...

Örneğin, bir annenin sürekli çocuğunun peşinden koşması, "Acıktın mı... Susadın mı... Üzgün müsün... Beni seviyor musun..." diye sorgulaması ilgili bir ebeveyn tutumu gibi görülse de, "abartılı ve doğal olmayan bir yaklaşım" olarak his bozukluğuna yol açar.

**Çocuğun
kişilik
geişimini
önemseyen
yetişkinler
öncelikle
kendi
duygularını
onarmaları
gerektiğini
bilirler**



EDİLGENLİK HİSLERİ

İhtiyaçların koşulsuzca giderilmesi, kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Özellikle duygusal ihtiyaçlar bir koşula bağlanmamalıdır.

Çocuk hangi davranışı sergilerse sergilesin ona yönelik sevgi azaltılmamalı, sevgi ilişkisi bir eğitim aracına dönüştürülmemelidir.

Sevginin eğitim aracı olarak kullanılması "edilgenlik hisleri"nin oluşmasına sebep olur.

Edilgenlik hisleri çocuğu ebeveyn bağımlısı yapar.

Erken dönemde başlayan ebeveyn bağımlılığı ilerleyen yıllarda çocuğun çevresiyle de bağımlılık duyguları içinde ilişki kurmasına neden olur.

Çocuğunun yanlış davranışları sırasında "Artık seni sevmeyeceğim" diyen bir anne... "Kardeşine oyuncağını vermezsen seni kucağıma almayacağım" diyen bir baba, edilgenlik hisleri geliştiren anne babadır.



Sevgi alışverişinin çocuk eğitiminde araç haline getirilmesi gibi, doğal olmayan veya abartılı sevgi gösterileri de edilgenlik hislerine yol açar. "Sen dünyanın en güzel kızsın... Sensiz yaşamam... Seni her şeyden çok seviyorum..." sözleri veya sürekli "Seni seviyorum... seni çok seviyorum..." ifadeleri çocuğun sevgiyle edilgen hale gelmesine yol açar. Böylesi tutum içinde olan ebeveynler çocuklarını kendilerine bağımlı hale getirdikleri gibi, kendileri de çocuklarına bağımlı olurlar.

Kızının kendisine aşırı bağımlı olduğundan şikâyet eden bir anne bu durumu çözmek için danışmanlık almaya gelmişti. Görüşme sırasında aslında sadece çocuğun anneye değil, annenin de kızına bağımlı olduğu ortaya çıkmıştı. Hatta annenin bağımlılığı kızın bağımlılığından daha fazlaydı. Bu durum hiç de şaşırtıcı değildi aslında, zira bir bağımlılık ilişkisinde bağımlı olandan çok bağımlı olunan bağımlıdır.

7 yaşındaki bu kız çocuğu annesini üzmemek için onun her dediğini yapıyor, annesi de kızına fazlasıyla ilgi ve sevgi dolu davranıyordu. Çocuk annesinden aldığı yoğun sevginin bağımlısı olmuş, başka kimseye ihtiyaç duymuyordu. Adeta kendi duygularını değil, annesinin duygularını yaşıyordu. Bu bir yandan annenin hoşuna

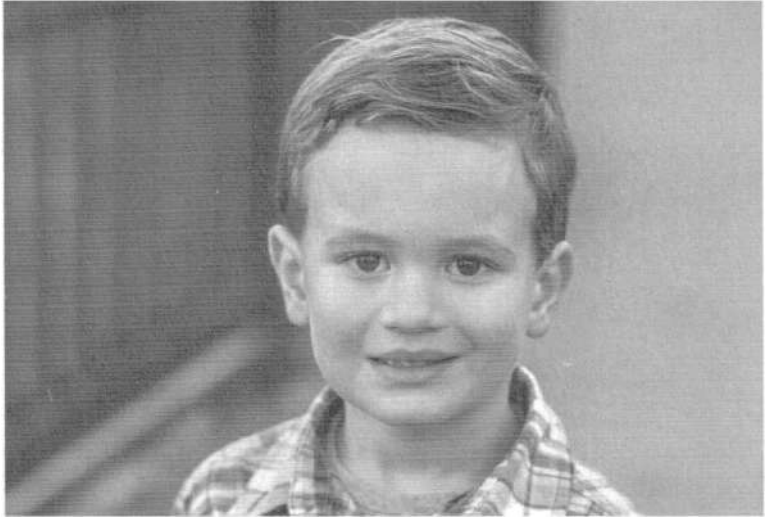


gidiyor, diğerk yandan kızının sürekli kendine ihtiyaç duymasından yoruluyordu.

Birbiri içine geçmiş bağımlılık ilişkisinin çözümü oldukça zordur. Zira böylesi durumlarda çocuğun anne bağımlılığından kurtulmaya başlaması anneyi içten içe huzursuz eder. Kendisine bağımlı olan birinin bağımlılık davranışını bırakması, bağımlı olunan kişide değersizlik hissi uyandırır.

Yetişkinlerde bağımlılık, çocukluk yıllarında giderilmemiş ihtiyaçların giderilme çabasıdır. Çocuğuna bağımlı olan bu kadın, aslında çocukluk yıllarında eksik kalan duyguları şimdi çocuğu ile gidermeye çalışıyordu. Kendi anne babasından değerk görmemişti hiç... ama şimdi kızının gözünde çok değerkli olduğunu hissediyordu... Kendisini hiç kimse kızı kadar karşılıksız sevmemişti... Karşılıksız sevilmenin tadına doyamıyordu bu anne...

**Sevginin
eğitim aracı
olarak
kullanılması
"edilgenlik
hisleri"nin
oluşmasına
sebep olur**



Böyle bir durumda psikoterapinin ilk zorluğu, çocuğun annesine bağımlılığını bıraktığında annenin hissedeceği yalnızlık ve değersizlik hissidir. Bu duyguları yaşamak istemeyen kişi, terapiye de karşı çıkar.

İkinci zorluk ise çocuğun içinde kalan "edilgenlik hisleri"nin çıkartılmasına dönüktür. Uzunca yıllar kendi hisleri yerine annesine ait duygularla yaşamayı öğrenmiş çocuk, anne bağımlılığından kurtulduğunda tuhaf bir huzursuzluk hisseder... Kaygılanır... Kendini boşlukta hisseder...

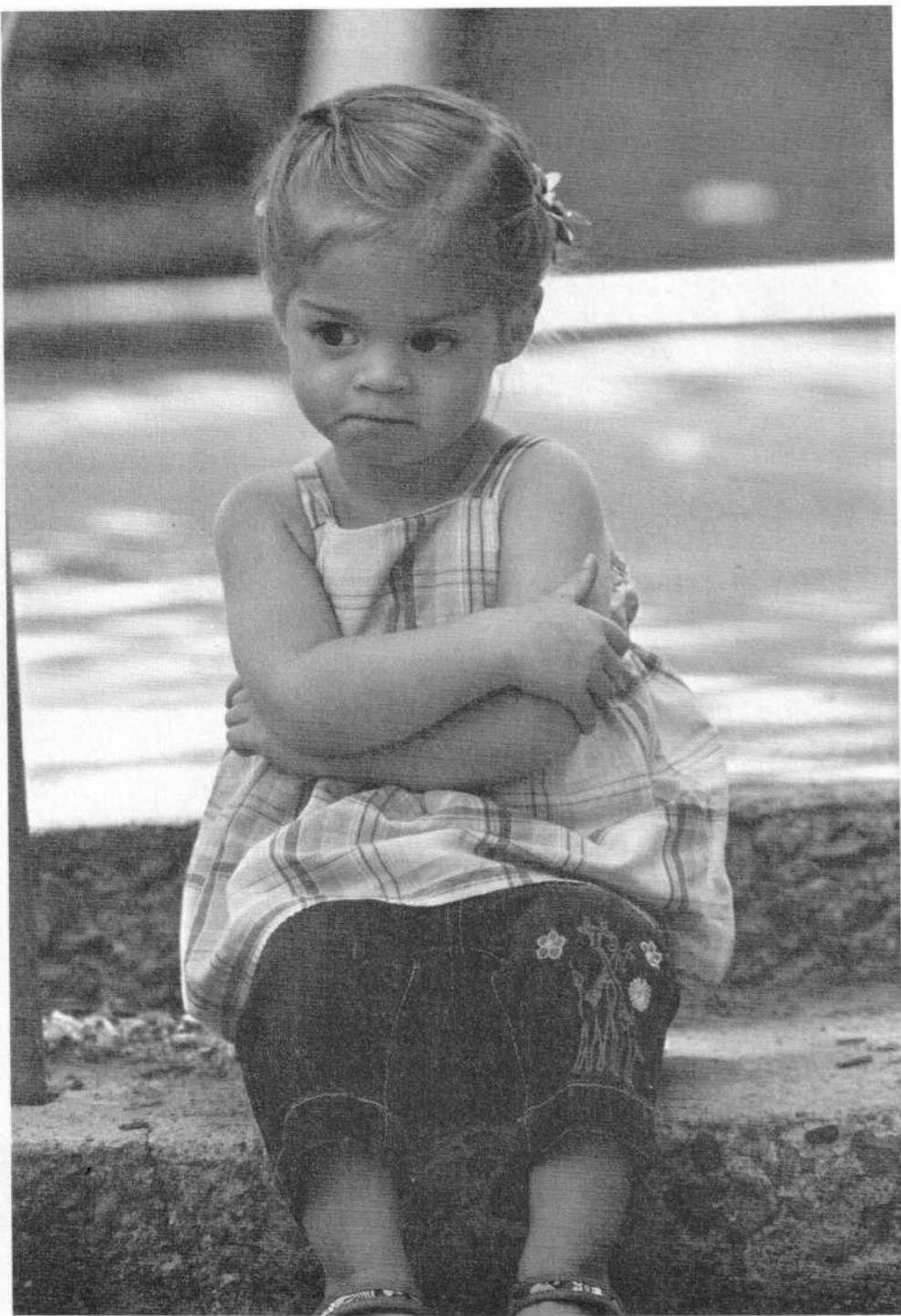
Bu his, yıllarca başkalarının duygularına ortak olmanın verdiği alışkanlığın terki sırasında oluşan "boşluk hissi"dir...

Edilgenliğin terki sürecinde yaşanan bu boşluk hissi, çocukta bazen "terk edilmişlik duygusu" bazen "değersizlik duygusu" uyandırır...

Bağımlılığın terki ve kendi olma sürecinde yaşanan bu huzursuz edici duygular aslında kişinin edilgenleşme-

sine neden olan hislerdir. Annesinin kendisini severken "Seni öylesine seviyorum ki, yokluğuna dayanamam" deyişİ... Ya da "Sen benim bir tanemsin... Senin yerini kimse alamaz... Yokluğuna dayanamam..." gibi sözlerle edilgen hale getirilen kişiler, edilgenlikten kurtulurken iç sesleri çoğalır... Hangi sözlerle edilgen hale getirildilerse o seslerin yoğunluğuyla baş başa kalırlar...

***Yetişkinlerde
bağımlılık,
çocuk
yıllarında
giderilmemiş
ihtiyaçların
giderilme
çabasıdır***



DUYGULARIN YÖNETİMİ

40 yaşlarında, çocuğuna karşı öfkeli davranışlarından şikâyet eden bir anne yardım almaya gelmişti. Bu annenin üç çocuğu ile ayrı ayrı problemleri vardı. 14 yaşındaki kızı artık kendisini dinlemiyordu, ilişkileri epeyce zarara uğramış haldeydi. 9 yaşındaki oğlu okulla ilgili sorumluluklarını yerine getirmiyor, ödevlerini yapmıyor, derslerine çalışmıyordu... Zorladıklarında da tepki ve hırçinlikle cevap veriyordu. Büyük çocuklarla yaşanan bu çatışmacı durum 4 yaşındaki en küçük kız çocuğuna yansıyor, anne yenemediği öfkesiyle ona da kötü davranıyor, sonra pişman oluyordu. Akşam kızı yattığında onun masum yüzünü seyredip gün içindeki olumsuz davranışlarının ne kadar da yersiz olduğunu düşünüyordu. Kadın, bu kısır döngüden çıkmak istiyor, ancak kendi deyimiyle öfkesini yönetemiyordu.

Çocukluk yıllarını uzun uzun konuştuğumuz bu hanımefendi aslında çok da kötü bir çocukluk geçirmediğini söylüyordu:

Cezasız
Eğitim

**Çocukluk
yıllarında
zarara
uğratılmış
duyguların
onarılması
mümkündür**

"Herkes gibi geçti yani çocukluğum... Normal işte, babam klasik çalışan bir adam, annem ise iş gücü derdindeydi..."

"Annem iş gücü derdindeydi" derken, annesiyle yakın olmadığını söylüyordu aslında. Bir başka deyişle, duygusal ihtiyaçları annesinin işi gücü "arasında" yok olup gidiyordu.

Babası çok da kızgın bir adam değildi ancak "tepesi attığında" ortalığı birbirine katabiliyordu. İlkokul yıllarını çok net anımsamasa da üzerindeki eğitim baskılarını, "Normal işte... Ödevimi yapmadığım zamanlarda annemin bağırımlarını, öğretmenimin sınıf içinde 'Yine mi?!' deyişini unutamam" diye tarif ediyordu. Aslında, önemsemiyor gibi anlattığı çocukluk yıllarında yaşadığı duygusal yoksunlukları gizlemeye çalışıyordu.

Çocukluğunda yaşadığı hisler konuşulmaya başladığında ise gözyaşlarını tutamamıştı. O küçük bedenle nasıl da çırpınmıştı annesinin karşısında... Babasının bağırıışları sırasında nasıl da kalbi atıyordu... Benliği saygınlık üzerine gelişmemiş, hırpalanmış ve sıradanlaştırılmış... "İşte öyle herkes gibi" diye sıradanlaştırdığı çocukluğunda his bozukluğu yaşamış, yetişkinlik yıllarına böyle varmıştı... Kendini gerçekleştiremeden, mevcut duygularının gücüyle kişiliğini oluşturmamadan anne olmuş, durulmamış duygularla annelik yapmaya çalışıyordu.

"Öfkenizi neden yönetemiyorsunuz?" diye sorduğumda verdiği cevap şuydu:

"İçimde kabaran bir şeyler oluyor o anda, daralıyorum. Kızmamam gerektiğini bazen fark ediyorum ancak yine de birden patlayıveriyorum. O an sanki içimden bir canavar çıkıyor, sonra kendimden utanıyorum. Hele

ki ortanca oğlumun mızdır tavrıları, kalemi eline alıp bir o yana bir bu yana eğilip bükülmesi, ödevini yaparken ikide bir masadan kalkıp tuvalete gitmek istemesi duygularımın kabarmasına sebep oluyor."

"Peki ben size nasıl yardımcı olabilirim?"

Cevabı netti:

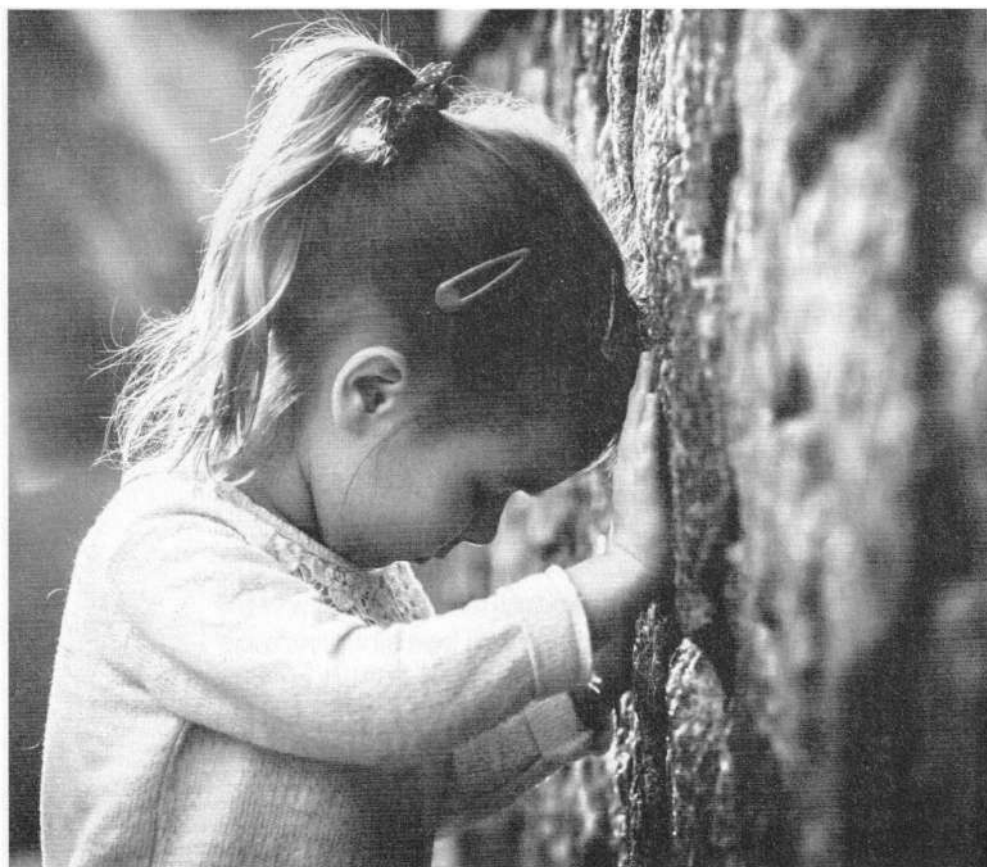
"Daha sakin ve duygularını yönetebilen bir anne olmak istiyorum."



Bu hanımefendi duygularının zarara uğratılmış yanlarıyla annelik yapmaya çalışıyor, zarara uğramış duygularını ise yönetemiyordu...

Peki çocukluk yıllarında zarara uğratılmış duyguların onarılması mümkün müydü?

Evet, duyguların onarılması mümkündür. Bu, yol ve yönetimi öğrenildiğinde kişinin kendi kendini onarması olabileceği gibi, psikolojik desteğin gerektiği durumlar da olabilir.



HİS BOZUKLUĞU

Çocuk gelişimi dört ana başlık altında incelenir; fiziksel gelişim, sosyal gelişim, zihinsel gelişim ve duygusal gelişim.

Bu dört gelişim basamağının temelini "duygusal gelişim" oluşturur.

Örneğin, duygusal gelişim sosyal gelişimin temel itici gücüdür.

Duygusal gelişimi sağlıklı olan çocuğun, sosyal gelişimi de sağlıklıdır. Duygusal gelişimi sağlıklı olmayan çocuğun sosyal gelişiminin olumlu olacağını düşünmek hatadır. Çocuk anne babasının yanında kendini ne kadar değerli hissederse, çevresi ile ilişkileri o denli kaliteli olur. Duygularında olumsuz izler taşıyan çocuklar iletişim kurmaktan kaçınır, sosyal ortamlarda kendini var edemez.

Duygusal gelişim, zihinsel gelişimin de temel gücüdür. Çocuk kendini ne kadar iyi hissediyorsa zihni o kadar durudur. Dikkati o kadar güçlüdür. Aile içinde tartışmalar

**Çocuk anne
babasının
yanında
kendini ne
kadar değerli
hissederse,
çevresi ile
ilişkileri o
denli kaliteli
olur**

yaşayan, eleştirel bir ortamda sürekli kendini savunmak zorunda kalan bir çocuğun kendini derslerine verebilmesi, sınıfta yüksek bir dikkatle dersini takip etmesi zordur.

Duygusal gelişimin motivasyonu "değerlilik hissi" dir.

Çocuk, değerlilik hissini hiçbir koşula bağlı olmadan alırsa, "değerlilik duygusu" oluşur.

Birçok anne baba çocuklarına değerlilik hissini koşulsuzca vermek yerine, bu hissi bir terbiye aracına dönüştürmüştür.

Çocuğa koşulsuzca ve her şart altında değer vermenin onu yoldan çıkaracağını (hatta bazı durumlarda çocuğun kibirli olacağını) zannederler.

Halbuki, değerlilik hissini kendinde tanıyan bir birey, başkasının da kendini değerli hissetmesinin önemini bilir. Başkasının kendini nasıl iyi hissedeceğinin farkındalığına erişir. Üstelik kibir, kendini değerli hisseden kişilerin değil, başkasını değersiz hisseden kişilerin bozukluğudur. Bu bozukluk, ebeveynlerin kendi çocuklarına değerlilik hissini "abartılı" verirken, başkalarına değersizce davranmasıyla oluşur.

Ayrıca çocuk değerlilik hissi ile yoldan çıkmaz, aksine kendisine değer veren anne babasına güvenle bağlanır.

Değer, çocuğun kendine ait öz malıdır. Bir yetişkinin çocuğun kendisine ait olan bu öz malı, terbiye aracı haline getirip belirli koşullara bağlı olarak vermesi çocuğa yapılabilecek en büyük haksızlıktır.

Çocuk, ancak kendini "gerçek değerlilik" içinde hissettikçe kendi gibi olur, "gerçek kendiliği"ni yapılandırır. Değerlilik hissini araç olarak kullanıp onu bir başkası-

na muhtaç hale getirerek terbiye etmeye çalışmak, kitabın ilerleyen kısımlarında bahsedilecek olan "kendilik bozukluğu"nın temel sebebidir.

Eğitmcilerin çocuğun muhtaç olduğu değerlilik hissini eğitimin bir parçası haline getirmesi çocuğun kişiliğini oluşturan duyguları bozar.

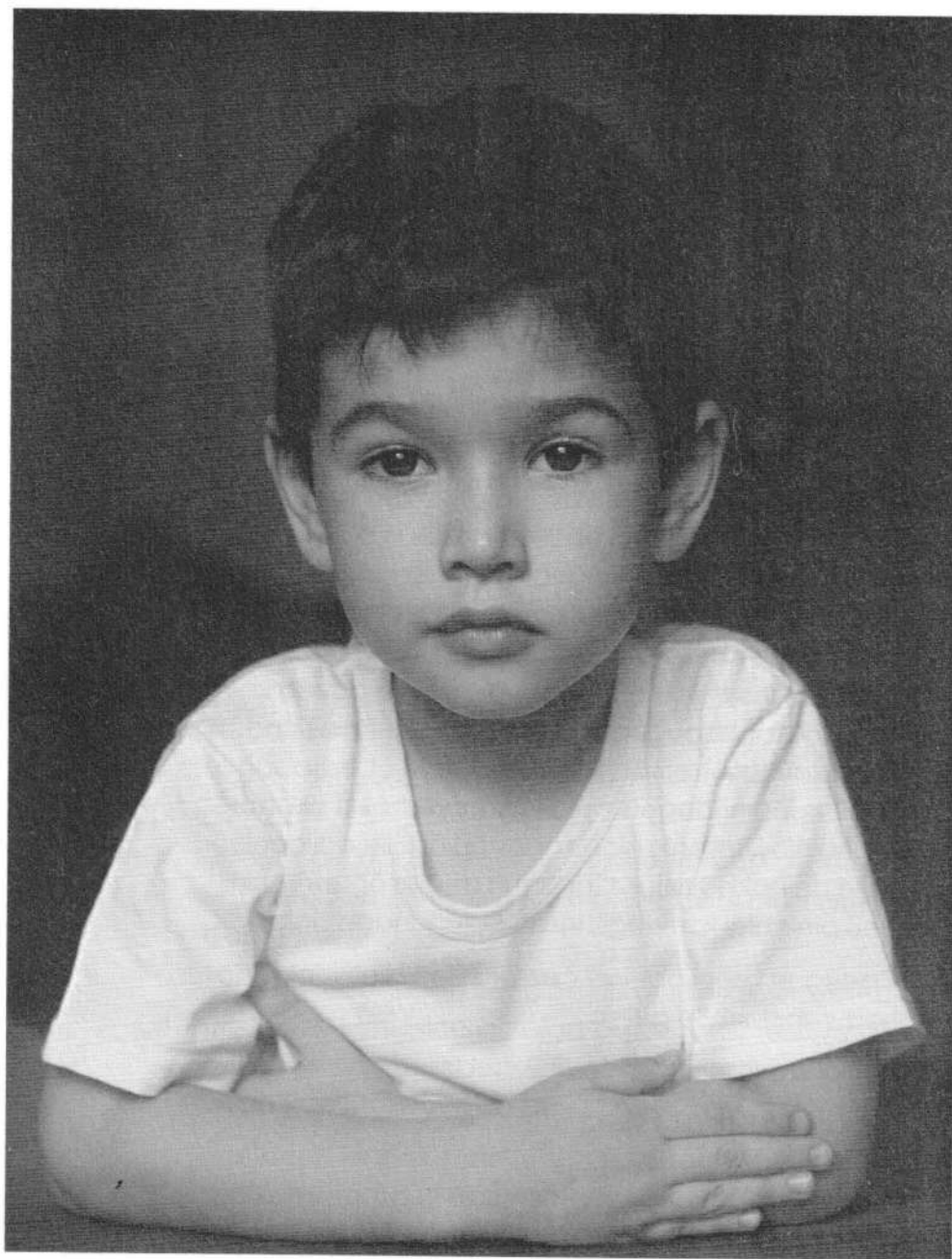


Birçok öğretmen öğrencisini motive etmek için başarılı öğrencilerine gülen yüzler, yıldızlar, puanlar verir. Kendini öğretmenin verdiği ödülle değerli gören çocuklar, bu değeri kaybetmemek için daha çok göze girmeye, öğretmenin her dediğini yapmaya başlarlar. Öğretmen açısından böylesi bir öğrenci oldukça keyif verici olsa da, çocuğun geliştireceği benlik açısından durum oldukça trajiktir. Hiç kimsenin hiçbir çocuğa, ceza ile kendini değersiz hissettirmeye hakkı olmadığı gibi, yine hiç kimsenin hiçbir çocuğu ödülle edilgenleştirmeye de hakkı yoktur. Çocuğun değeri öğretmenin sözünü dinlediği için değil, insan olduğundan dolayıdır.

Çocuğun kişiliği ödül ve ceza ile değil yetişkinin "doğal davranışları" ile gelişir.

Doğal davranışın üç özelliği vardır:

Gerçeklik, kendilik ve dürtüsüzlük...



1. GERÇEKLİK

Çocukla yetişkin arasında gerçekleşen iletişim ne kadar gerçek duygular barındırırsa çocuğun yetişkinden "his alışı" o denli pozitif olur. Gerçekçi duygular pozitif olmasa da, duygunun gerçekliğinin verdiği güven, çocuğa pozitif yansır.

Babasının herhangi bir durum karşısındaki kararlılığını görmesi çocuğun üzülmesine sebep olsa da benliği-ne zarar vermez. Örneğin henüz yaşı uygun olmadığı halde cep telefonu isteyen çocuğa kararlı bir tutum sergilemek ve bu işin gerçekten olamayacağını net bir şekilde ifade etmek (çocuk üzülüp tepki gösterse bile) benliğe zarar vermez. Ama telefonu olması gereken bir yaştaki çocuğa kızgınlık, öfke veya kırgınlık nedeniyle telefon almamak gerçekçiliğin dışındadır ve bu tutum çocuğun kişiliğine zarar verir.

O halde, "Gerçeklik nedir?" sorusuna cevap verecek olursak "gerçeklik" bir yetişkin davranışının kökeninin objektif değerler barındırmasıdır.

**Yetişkinin,
yaşadığı
hisleri
objektifliğini
bozmadan,
sunileştirmen
(üzerinde
herhangi bir
akılcı işlem
yapmadan)
çocukla
paylaşması
gerçekliktir**

Gerçeklik, yetişkinin zarara uğramış benliğiyle ortaya çıkan davranışları değil, hoşuna gitmeyen bir sonuç dahi olsa samimi davranmasıdır.

Örneğin, oğlunun saç modeli hoşuna gitmeyen bir baba, çocuğun "Saçlarım nasıl olmuş?" sorusuna "Berbat" diye cevap verse, gerçeklik dışı davranmış olur. Halbuki aynı soruya, "Benim çok da beğendiğim bir model olmasa da güzel görünüyor" diye cevap vermesi gerçeklik üzere yapılan bir konuşmadır.

Bu baba çocuğunun saçının gerçekten onun kafa yapısına yakışmadığını düşünüyorsa, konuşma şu şekilde olabilir:

"Biliyorsun bu pek de benim beğendiğim bir model değil... Objektif olarak değerlendirecek olursam saçlarının üstü uzun kaldığı için yüzüne uygun durmamış, yanlar ise gayet güzel olmuş."

Bu cevap gerçekçilik içerir. Çocuğun ihtiyacı olan şey de gerçekçi bakışlardır.

Birçok çocuk, anne babasıyla gideremediği bu ihtiyacından dolayı akranlarıyla ilişkisini artırır, onların düşüncelerini anne babasının düşüncelerinden daha önemli bulur.

Gerçeklik, bireyin ortaya koyduğu davranışların samimi olmasını sağlar.

Yetişkinin, duygularında yaşadığı hisleri objektifliğini bozmadan, sunileştirmeden (üzerinde herhangi bir akılcı işlem yapmadan) çocukla paylaşması gerçekliktir.

İçten gelen hafif bir tebessüm, hissedilen hafif bir hüzün veya mutluluk, bazen gözlere yansıyan bir ısıltı, bazen de kişinin yerinde duramayıp heyecanla sıçra-

ması içten geldiği gibi gerçekleşiyorsa, çocuk, anne babasının bu tutumdan oldukça memnun olur. Kendini güvende hisseder.

Birçok anne baba, çocuklarının yanında "itibarlarının" kaybolacağı kaygısı ile gerçek duygularını sergilemek yerine duygularını gizler. Alınan müjdeli bir haberi sevinçle karşılamamak, heyecana ortak olmadan sakince beklemek yanlış ebeveyn tutumlarıdır.

Düğünde, dernekte, sevinçte veya hüzünde duyguları doyasıya yaşamamak, bir süre sonra çocukla ebeveyn arasındaki his alışverişinin tıkanmasına neden olur. Çocuk ancak kendi duygularına eşlik eden ebeveynle bağını devam ettirir. Ağır durmak, olgun davranmak, heyecansız kalmak bir süre sonra çocuğu yorar. Bundandır ki birçok çocuk, anne babası oturma odasında otururken başka odaya geçmeyi tercih eder.

16 yaşındaki kızlarının sürekli kendi odasına kapanmasını "asosyallik" olarak değerlendiren bir anne baba yardım almaya gelmişti. Halbuki kızları oldukça sosyal, civil civil ve cana yakındı. Genç kız, aile içindeki durumu şu çarpıcı cümlelerle özetlemişti:

"İçeride otursam ne olacak ki... Ne konuşabilirim ki onlarla... Yarım saatte bir ancak iki kelime çıkar anne babamın ağzından... O da ya 'niye öyle oturuyorsun... ödevini yaptın mı... yine tırnaklarını yemişsin...' gibi eleştirilerdir ya da, 'ben senin yaşındayken' diye başlayan vaazlar... Ne yapayım, ben de odama çekiliyorum WhatsApp'tan arkadaşlarımla sohbet ediyorum..."

Bu anne babaya çocuklarının düşüncesini aktardığında baba oldukça sinirlendi:

"Ne yapacakmışız, çıkıp oynayacak mıymışız... Tabii, onun arkadaşları gibi vurdumduymaz olsak bizi de beğenir!" diye karşılık verdi.

Bu baba, kızlarının en civil civil olduğu çağda, ona yakın olmak, duygularına eşlik etmek yerine, baskın bir duruşla kızını yönetmeyi tercih ediyordu. Baskınlığının kökeni ise kendi beninin duyarsız yanlarıyla ilgiliydi.

Gerçek duygularla ortaya çıkan davranışlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.

Yukarıdaki örnekte de olduğu gibi, birçok yetişkin, çocuklarını terbiye edebilmek için kendi duygularını bastırmayı, gergin ve öfkeli görünmeyi marifet zannediyor. Böylece çocuklarını kontrol altında tutabileceklerine inanıyorlar... Halbuki hiçbir çocuk kendi duygularına eşlik etmeyen bir anne baba ile (kişiliğini zarara uğratmadan) erdemli davranışlar kazanamaz. Çocuğun ebeveyn korkusuyla edindiği bütün erdemli davranışlar bir "hiç"ten ibarettir. Ebeveyn baskısı artık kendisini çok da etkilemeyen çocukların, kazandıkları erdemli davranışları tek tek bıraktıkları bir gerçektir.

Tam da bu noktada, küçük bir ayrıntıdan bahsedelim. Bazı durumlarda, çocuk baskı ve zorlamalarla elde ettiği olumlu davranışları bütün bir ömrü boyunca sürdürebilir. Birçok ebeveyn, anne babasından ceza alarak, belki de dayak yiyerek elde ettiği erdemli davranışları yetişkinlik yıllarına taşımıştır. Böylesi anne babalar, "Biz de dayak yedik ama hiç de kötü insan olmadık" yanılgısı içindedirler. Böyle yetiştirilmiş kişiler elde ettikleri olumlu davranışlara rağmen, gerçek benliklerinin yapısını kaybettiklerini bilmezler. Baskı ve zorlamayla olumlu davranış kazanmış kişiler, gergin, agresif ve tahammülsüzdürler.

Kazandıkları olumlu davranışlara rağmen, kişiliklerinin doğal yapısını kaybettiklerinin farkında değildirler.

Duygularını bastırmayı becerebilen bu kişiler çevreleri tarafından da otoriter olarak görülürler. Çocuklar onlarla bağ kurmaktan çekinir. Bu kişi, çocuğun kendi anne babası da olsa böyledir. Zira çocuklar duygularını okuyamadıkları kişilerden ürker, kendilerini sakınırlar.

Duygularını bastırarak, gergin görünen bir babaya, "Neden böyle duruyorsunuz, azıcık tebessüm etseniz" dediğimde, "Ben azıcık tebessüm etsem herkes civıtır..." diye karşılık vermişti. Bu babanın "civıtır" derken kastettiği şey, duyguların yaşanır vaziyete gelmesidir.

Birçok ebeveyn, çocuğunun özgür duygularıyla yaşamamasından kaygı duyar. Farkında olmadan kendilerini katı tutarlar ki çocuk duygularını özgürce yaşamasın... Böyle bir bakışa sahip anne babalar duyguların yönetilmesinin onların bastırılması ile mümkün olduğuna inanmışlardır. Halbuki, bastırılan hisler kişinin yönetemeyeceği duygulara dönüşür. Duyguların yönetilebilmesi ancak gerçekçi duyguların özgürce yaşanabileceği ortamlarda mümkündür.

Bir mağazanın kasasında anne baba ödeme yapıyordu, ben de onların hemen arkasındaydım. 4 çocukları olan geleneksel bir aileye benziyordu. Çocuklar özgür değillerdi. Anne babanın bakışları altında hapistiler. Baba iki de bir dönüp çocuklarına baktığının ve gergin bakışıyla onları hizaya getirdiğinin farkında değildi. Çocuklar bu göz hapsinden sıkılmış olacaklar ki birbirlerine vurarak şakalaşıyorlardı... Yaklaşık 13-14 yaşlarındaki büyük kızları ise kenarda bir yerde daha sakince birbirlerine yanaşmış, ellerindeki telefona bakıp gülüşüyorlardı. Belli ki anne de bu tutumdan rahatsız olduğu için

Gerçek duygularla ortaya çıkan davranışlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar

anneden de uzak duruyorlardı. İki kız kardeşten küçük olan, ablasının elindeki telefona bakarak "Kız, kapat şu mesajı, oğlan iyice manyaklaştı, annem bir görürse benim de başımı yakacaksın..." diye gülerек ablasını şakayla kenara itti. Muhtemelen bu anne baba, kızlarının erkeklerle yazışmalarını görselerdi büyük hayal kırıklığı yaşayacaklardı.

Evliliklerinde yaşadıkları huzursuzluk nedeniyle danışmanlık almaya gelen bir çiftle tanışmıştım. Misafir ağırlama konusunda bir hayli istekli olan 30 yaşlarındaki kadın, misafir öncesinde ve sonrasında evde sürekli huzursuzluk çıkarmakta, çocukların en küçük davranışlarına dahi tahammülsüzlük göstermekteydi. Misafirin ağırlandığının ertesi günü neredeyse bir ruhsal çöküntü yaşayıp tükenmiş bir vaziyette yatağa düşmekteydi.

Bu kadın, misafir ağırlayacağı günlerde ortaya çıkan gerginliği haricinde oldukça sakin görünömlüydü... Sürekli çevresindeki insanlara iyilik yapmak, onlara "iyi görünmek" için çaba sarf ediyordu. Görünüşte çevresi tarafından çok takdir edilen bu kadın, çok yoruluyor, günü bitirmekte zorlanıyordu. Dolayısıyla çevresindekilere yansıttığı pozitif duygularını eşi ve çocuklarına gösteremiyordu.

Dikkatli bir gözlem yapıldığında, kadının çevresine yansıttığı pozitif tutumun "bilinçli bir farkındalığın" değil, kökeni çocukluk yıllarına uzanan "kaygıların" ürünü olduğu anlaşılıyordu...

Bu anne, kendi annesinden iyilik yaparak başkalarını minnet altında bırakmayı ve böylece iyi ilişkiler geliştirmeyi öğrenmişti. Sürekli bir vericilik içinde olmayı, herkes memnun olsun, kimse kırılmasın, gücenmesin diye çaba harcamayı, "el âlem"e mahcup olmamak için var gü-



cüyle çaba harcamayı annesinin çevresiyle kurduğu ilişkilerden öğrenmişti.

Eve gelen misafirlere annesinin aşırı ilgi gösterip onlarla ilişkisini doğallığın ötesine taşımaya, çocuğun doğasına işlemiştir... Yıllar sonra evlenip kendi evi olduğunda çevresi ile kuracağı ilişkileri doğal duygularla değil aşkın duygularla gerçekleştirmenin "normalliğine" inanmıştır.

Misafirlerine mahcup olmamak için sergilediği büyük çaba, onu geriyor, çocuklarına karşı tahammülsüzleştiriyordu.

Misafirlere hazırlık yaparken gerginlikler yaşıyor, ancak misafirler geldiğinde gerginlik kayboluyor, tam zıddı bir pozitiflikte onlarla ilgilenmeye koyuluyordu. Bu iki zıt duygu aynı gün, aynı saatler içinde yaşanıyordu... Bu kadının duygularını kontrol edememesinin nedeni, iki

**Suni
davranışlar-
da süreklilik
olmaz**

zıt duyguyu birbirine yakın zamanlar içinde yaşamak zorunda kalması idi. Birbirine oldukça uzak bu iki duygu yoruyordu onu...

Duyguları dengeli değildi, iki uç arasında gidip geliyordu. Yönetilmesi çok zor bir durumdu bu... Çözüm, gerçekçi duygularla yaşamayı öğrenmek idi...

Karşılaştığım 12 yaşlarındaki bir çocuk, okulda arkadaşlarının kendisini sevmediğini, sürekli dışlandığını söylüyordu. Bundan dolayı hiçbir arkadaşıyla konuşmak istemiyor, başka çocukların kendisinden daha çok tercih edildiğini düşünüyordu. Bu çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı sorun analiz edildiğinde, ailesinde edindiği bir davranış dikkat çekiyordu. Çocuk, anne babasından sürekli vericilikle iyi ilişkiler kurmayı öğrenmişti. Ancak bu yöntem arkadaşlarında işlemiyordu. Arkadaşlarına yaranabilmek için sürekli sevecen davranıyor, kendi eşyalarını kullanıyorsa fakat yine de beklediği ilgiyi göstermiyordu. Çocuk, ailesinden öğrendiği aşırı yakınlık kurma davranışını arkadaşlarıyla da gerçekleştirmeye çalışıyor, fakat onlar bu yakınlıktan rahatsız oluyorlardı... Zira bu yaş grubundaki çocuklar aşırı ilgiden rahatsız olur, bu tavrı şımarıkça bulurlar...

Suni davranışlarda süreklilik olmaz. Zira gerçeklik içermeyen davranışlar kişiye çok enerji kaybettirir, kişi kaybolan enerjisiyle sürekli iyilik hali üzere bulunamaz. Bundandır ki, çevresine karşı sürekli pozitif olmaya çalışan kişiler aile içinde negatiftirler. Alınan ve sinirlidirler... Halbuki kişi, gerçekçi duygularıyla davranışlar oluştursa, böyle sık tükenmişliğe düşmez. Bundan dolayı doğal davranışlarda bir duygusal süreklilik vardır.

Gerçekçi olmayan davranışlarda "normallik seviyesi" kaybolduğundan, uç noktalarda mutluluk ve dibe vur-

muş mutsuzluklar yaşanır. Bu hızlı duygusal değişiklikler kişiye tüketir, kendiyle çelişiye düşürür... Duygularını yönetememenin karamsarlığına kaptırıp iç huzursuzluğu yaşatır... Birçok kişi anlam veremediği bu karamsarlığın sebebini çevresindekilerde arar.

Eşi ile psikolojik problemler yaşadığı halde danışmanlık almak istemeyen bir hanımefendiyle sohbet ediyorduk. "Ben psikolojik danışmanlığa falan çok inanan biri değilim" demişti.

"Çocuklar böyle oldukça, eşi bana kendimi değerli hissettirmedikçe, ailemde ve çevremde bir sürü huzursuzluk varken psikolojik danışman buna ne çözüm üretebilir ki?" diye düşünüyordu...

Aslında bu hanımefendinin söyledikleri yabana atılacak sözler değildi. Fakat bilmediği bir şey vardı; insanın iyi oluşu içinde bulunduğu durumun ona kendini iyi hissettirmesiyle ilgili değil, kendi içindeki iyilik halini sürdürebilme gücünü elde etmesiyle ilgiliydi.

İyi olmak için çevresine muhtaç hale gelmiş kişiler sürekli bir hayal kırıklığı yaşayacaklarını bilmelidirler. Kişinin iyilik hali kendi içinde gizliydi, bunu keşfetmek iyi olmanın başlangıcı idi.



2. KENDİLİK

Yetişkinin çocukla ilişkisinde "kendilik hali" taşıması, çocuğun kişilik gelişiminin temel faktörlerindendir.

Kendilik, kişinin duygularında başkalarının tesirini değil, kendi hislerini barındırıyor olması halidir.

40 yaşlarında bir beyefendi evliliğinin ilk yıllarında eşiyle yaşadığı rahatsızlıkları şöyle anlatıyordu:

"Evleneli henüz bir yıl bile olmamıştı. Eşimle sürekli tartışıyorduk. Kendisi çalışmıyordu, ev hanımıydı. Gündüzleri sürekli yatıyor, hep yorgun olduğunu bahane ederek ev işlerini aksatıyordu. Bütün gün evde olmasına rağmen akşamları sıklıkla dışarıdan yemek sipariş ediyorduk. Eve gelip giden pizzacılar, yemek servisleri aynı sokakta oturduğumuz annemin de dikkatini çekmişti. Bir gün benimle bu konuyu konuştu.

'Oğlum, böyle aile hayatı olmaz, kazandığın parayı sokağa saçıyorsun. Haftanın üç-dört günü dışarıdan yemek taşıyor evinize' deyince ben, 'Ne yapalım anne... Aç mı kalalım' dedim... Annem, 'Oğlum, eğer karına

**Yetişkinin
çocukla
ilişkisinde
'kendilik hali'
taşınması,
çocuğun
kişilik
gelişiminin
temel
faktörlerin-
dendir**

sözünü geçiremiyorsan, akşamları ben getireyim yemeğini, paranın kıymetini bil azıcık' deyince çok ağırırma gitti... Birden ne diyeceğimi şaşırdım. Annem haklıydı... Akşama kadar ne yapıyordu ki eşim evde... O an eşime karşı tuhaf bir rahatsızlık hissettim içimde...

Bu his artık onun her hareketinin gözüme batmasına kadar ilerledi. Evi biraz dağınık görsem, içimde bir huzursuzluk duymaya başladım... Hastayım dese, duygu sömürüsü yaptığını düşündüm... Aradan 5 yıl geçti. Bir de kızımız oldu. Evdeki huzursuzluklar had safhaya çıkmıştı. Eşim o gün çocuğu okula bıraktıktan sonra eve gelmiş... Mutfakta fenalaşmış, yere yığılmış kalmış... Çocuğun okuldan çıkma saati geldiğinde eşime ulaşamamışlar. Öğretmen beni aradı. Ben anneme söyledim. Annem söylene söylene telefonu kapattı. Çocuğu alıp eve gittiğinde, eşimi mutfakta yere yığılmış halde görünce kötü olmuş.

Daha sonradan öğrendik, meğerse eşim bulasıkları yerleştiren fenalaşmış, eli kolu uyuşmuş, yere yığılıp kalmış. Felç geçirmiş... Apar topar eve geldiğimde, yatağa yatırmışlardı, ağzı filan eğilmiş, gözleri kocaman açılmış bir haldeydi. Hiçbir yerini kımıldatamıyor, sessizce ağlıyordu sadece... Eşimde narkolepsi diye bir hastalık varmış, bilemedik... Bir tür yorgunluk hastalığı imiş bu... Uykusu bozuk oluyormuş böyle kişilerin. Geceleri uyurken nefes almakta zorluk çektiği oluyordu, sıklıkla uyanıyordu... Bazen karabasan görüyordu... Bazen de gecenin bir yarısında nefes nefese uyanıyordu... Nefesi tıkanıyordu... Doğru düzgün uyuduğunu hiç hatırlamam evlendiğimizden beri... Gece uyuyamayınca, gündüz yoruluyormuş, uzandığı koltukta öyle uyuyup kalıyormuş...

Adem
Güneş

Eşim uzunca bir süre felçli yaşadı. Anneme çok öfke duydum o dönemde, beni eşime karşı gereksiz yere dolduruşa getirdiğini düşündüm."

Düşünce ve duygularında başkalarının tesirini taşıyan kişi gerçek kendiliğe erişemez... Böylesi kişiler, olayları kendi hisleriyle değil, başkalarının etkisiyle değerlendirir.

Gerek çevresinin gerekse de çocukluğunun olumsuz hislerini duygularında taşıyan böyle kişiler olaylara objektif bakamaz, sakinliklerini koruyamazlar.

Kendilik bozukluğu olan kişilerin kişilik yapıları aceleci, tahammülsüz, kaygılı ve huzursuzdur. Objektiflik ve sakinlik ise "gerçek kendiliğin" en belirgin iki özelliğidir.

Gerçek kendilik, kişinin "duygularında" başkalarının tesirini barındırmaması, kendi mizacına ait hisler taşımasıdır.

Burada ince bir ayrımın altının çizilmesi gerekir. Bir önceki bölümde "gerçeklikten" bahsedilmişti. Gerçekliğin, kişinin "davranışlarında" içtenlik taşıması olduğu söylenmişti. Bir davranışın içtenliğinin o "davranışın" kökenini duygulardan almasına bağlı olduğunun altı çizilmişti. Duygusal kökeni olmayan davranışların sahte, yapmacık olduğu belirtilmişti. Kendilik ise, kişinin davranışlarına köken teşkil eden duygularındaki hislerin kendisine ait olması halidir. Duygularından başkalarına ait hisler barındıran kişi gerçek kendilik içinde değildir.

16 yaşındaki oğlu ve eşi arasındaki dinmek bilmez çatışmadan şikâyetçi olan bir anne şunları anlatmıştı:

"Eşim aylardır oğlumuza öyle acımasız davranıyor ki çocuk neredeyse evin içinde nasıl yürüyeceğini şaşırdı. Yemeğe oturuyoruz, 'Ağzını şapırdatma!' Kardeşiyle

***Kendilik,
kişinin
duyguların-
da
başkalarının
tesirini
değil,
kendi
hislerini ba-
rındırıyor
olması
halidir***

**Düşünce ve
duyguların-
da başkaları-
nın tesirini
taşıyan kişi
gerçek
kendiliğe
erişemez**

şakalaşüyor, 'Ne biçim gülüyorsun!' Koltuğa uzanıyor, 'Saygısız! O ne biçim yatış öyle!'

Çocuk da artık tepki vermeye başladı. Şimdiye kadar çekindiği babasına karşılık veriyor. Önceki gün kardeşiy-le odada tartışırken babası sinirle odaya girdi, 'Öküz gibi ne bağıırıyorsun!' deyince oğlum çok sinirlendi. Babasını iterek odadan çıktı. Çıkarken de 'Sensin' dedi... Babası duydu bu lafı... Kolunu tutmak istedi, tutturmadı, savurdu babasının elini... Kendini odaya kapattı. İçeride bas bas bağırmaya, 'Yeter ya! Yeter ya! Yeter!' diye duvarı yumruklamaya başladı. Dışarıda babası da ben de şaşakaldık. Sessiz sakın çocuk deliye döndü birden... Aradan iki gün geçti, hâlâ kızgınlığı geçmedi... Küs gibiler, konuşmuyor babasıyla..."

Anne çıktıktan sonra çocukla konuştum. Kendini dış dünyaya kapatmış olduğu her halinden belliydi. Yardım eli uzatan bir uzmanla dahi görüşmeye isteksizdi.

"Nasılsın?" diye sordum, cevap vermedi.

"Sana yardımcı olmak için buradayım, evde neler oluyor, anlatmak ister misin?" dedim, yine sesini çıkarmadı.

"Babanla mı problemleriniz var?" dedim.

"Benim yok, onun var..." dedi.

"Nasıl yani?"

"Ne bileyim... Benim her şeyim gözüne takılıyor artık babamın... Mesela yürüyüşüme takılabilir, 'Ne biçim yürüyorsun' diyebilir... Su içmem gözüne bataabilir... Gülmem hoşuna gitmeyebilir... Ben de ne yapacağımı şaşırdım. Her an bir laf sokuşturacak diye aynı odada bile olmak istemiyorum."

"Hep böyle miydi aranız?"

"Hayır... Önceden babam sürekli benimle oynamaya çalışır, birlikte olmak için hep bir çaba içinde olurdu. Ortaokuldan sonra koptu, liseye başladığımda iyice tuhaflaştı adam... " dedi ve kendi kendine güldü.

Daha sonra baba ile konuştum.

"Oğlunuzla sürekli bir çatışma içinde olduğunuzu düşünüyor musunuz?"

"Evet, ona karşı içimde inanılmaz bir tepkisellik oluşmaya başladı. Kendimi durduramıyorum sanki."

"Duygularınızı tarif eder misiniz?"

"Bilemiyorum... Her şeyi artık gözüme batıyor... Örneğin bir su içişi var, kaba saba, lokur lokur içiyor... Bu rahatsız edici bir şey... Yemeğe bir oturuşu var, sanki masaya abanıyor gibi... Yemek yişisini tarif etmeyeyim bile... Koca koca lokmaları ağzını açarak almasını mı söyleyeyim, çorba kâsesini tepesine dikişini mi söyleyeyim, sofradan kalktıktan sonra yağlı elleriyle kumandayı alıp televizyon karşısına geçişini mi söyleyeyim... Her şey abartılı, her şey laubali... Saygısız işte... Babası mı var evde, annesi mi, hiç umurunda değil. Galiba artık kaldıramıyorum."

"Ne zamandan beri her şey gözünüze batıyor?"

"Ben önceden oğlumla çok coşkuluydum... Doğduğum ilk zamandan beri ona sürprizler yapmayı, taklitçilik oynamayı, keyifli vakit geçirmeyi çok seviyordum... Ki biz, anne baba olarak, çocukluğunda sevgi ile yetişen kişiler de değiliz yani. Ben babamdan görmediğim şeyi göstermeye çalışıyordum... Ben zor şartlar altında büyüdüm. Babam sürekli çalışan biri idi... Annem ise,

**Objektiflik
ve sakinlik
'gérçek
kendiliğin'
en belirgin
iki özelliğidir**

Cezasız
Eğitim

**Ebeveynler
kendi
duygularını
onarmadıkça
çocuklarını
gerçek
kendiliğe
eriştiremezler**

öyle, kendi halinde bir kadındı. Ne sevildiğimizi hissettik ne de evin içerisinde varlığımızı... Babamla hiç oyun oynadığımı hatırlamam mesela, annemle de öyle... Ben de kendi kendime söz vermişim; babam gibi bir baba olmayacaktım... Olmadım da, sürekli gezdirdim, eğlendirdim... Eşimle kendimize vakit ayırmadık, oğlumuz mutlu olsun diye her an onun için bir şeyler planladık. Dengeyi mi kaçırdık ne? Ya da önceden daha çocuksu görünüyordu gözüme, şimdi biraz daha büyüdü, ondan mı acaba, bilemiyorum..."

Evet, dengeyi kaçırmış görünüyordu bu baba. Duygularını anlatırken, "Ailemden görmediğim şeyi göstermeye çalıştım" cümlesi oldukça önemliydi. Bu babanın zihninde kendi babasından kalan bir babalık modeli yoktu. Zihinsel şablonu olmadan babalık yapmaya çalışıyordu. Neyin doğru, neyin yanlış olduğuna karar verecek duygusal yeterliliği de yoktu. Sevildiğini hissetmemiş, kendini değerli bulamamıştı anne babasının yanında. Benliği, doğal duygular barındırmak yerine baba eksikliğinden kaynaklanan aşırılıklara meylediyordu. Bu, oğluna kurlsızca bir babalık yapmayı beraberinde getirmişti. Çocuk ne isterse alınmış, ne dediyse yerine getirilmişti...

Bu beyefendi, babası gibi olmamaya çalışırken kendi gibi olmayı da beceremiyordu... İhtiyacından fazla ilgi ve koruyucu tutum çocuğun kendini geliştirmesine engel olmuştu. Her işini yapan anne baba, her zorluğu aşan anne baba, kendisini ise hizmet edilmesi gereken bir kişi olarak algılamıştı çocuk... Şimdi anne babanın kendisinden istediği birtakım davranışlar zoruna gidiyordu. Küçük bir çocukken her şey sevimliydi, altını ıslatması

da, üstüne döktüğü yemek de... Ancak şimdi her şey göze batıyordu...

Ebeveynler, kendi duygularını onarmadıkça çocuklarını gerçek kendiliğe eristiremezler.

Sadece aşırı ilgi değil, kaygılı, mükemmeliyetçi bir anne baba ile birlikte yaşamak da çocuğun kendi gibi olmasının önüne geçer.

Birçok anne baba çocuklarının hiçbir şeyini eksik etmemek için çabalarken farkına varmadan mükemmeliyetçi bir kişiliğe bürünür.

Mükemmeliyetçilik, her ne kadar kulağa hoş bir kelime gibi gelse de sorunlu bir kişiliği tanımlar. Kaygı düzeyi yüksek bireylerde görülür. Bu kişiler, kaygılarını azaltabilmek için her şeyi bilmek ve kontrol altında tutmak isterler.

Bunun için (örneğin) çocuklarının okuldaki her davranışını, arkadaşları ile yaşadıkları her bir olayı, öğretmenin söylediği her bir sözü dikkatlice takip ederek "kaygılarını yenmeye" çalışırlar.

Aslında anne babaların çocuklarıyla ilgili gelişmeleri bilmek istemesi normaldir. Ancak çocuğun bütün her şeyini kontrol altına almak anormaldir.

Çocuklarıyla ilgili her şeyin eksiksiz ve tam yapılması, başkalarının gözünde eleştiriye açık bir yan bırakılmaması için çabalamak böylesi kişilerin en belirgin özelliğidir.

Bu kişiler çocuklarının gelişimini engellediklerini ve kendilerine bağımlı hale getirdiklerini de kabul etmezler. Bütün bu takipleri çocuklarının iyiliği için yaptıklarını söyler, karışmazlarsa çocuklarının hiçbir şeyi yapamayacağına inanırlar.

***Mükemmeliyetçilik,
hér ne kadar
kulağa hoş
bir kelime
gibi gelse
de sorunlu
bir kişiliği
tanımlar***

**Ne kadar
kamçılanırsa
kamçılansın
hiçbir at
doğada
özgürce
koşan bir
atı geçmeyi
başarama-
yacaktır**

Okuma yazmaya henüz geçememiş bir ilkökul çocuğunun kendi gibi olmayı becerememiş anne babası, çocuğun bu durumdan oldukça rahatsız olur. Utanır. Bunun sıradan bir durum olabileceğini, her çocuğun öğrenme şeklinin farklı olduğunu bilseler bile teselli olmazlar. Çocuklarını eleştirirler, daha çok çalışması için baskı kurarlar. Halbuki, bir başarı sırasında çocuğun ödüllendirilmesi gibi, başarısızlık sırasında eleştirilmesi, aşağılanması da sorunu çözmez. Ebeveynlik görevi, çocuğa bilgi aktarmak değil, ondaki merak duygusunu geliştirmektir. (Bu konudaki ayrıntılar "Cezasız Eğitim-II" kitabında bulunabilir.)

Maria Montessori çocuklarını ceza ve mükâfat ile eğitmeye çalışan anne babalara şu örneği veriyor:

"Bazıları atlarını hızlı koşturabilmek için kamçı vurur, bazıları ise şeker verir. Ancak ne kadar kamçılanırsa kamçılansın hiçbir at doğada özgürce koşan bir atı geçmeyi başaramayacaktır."

Bir başka deyişle, ne kadar kamçılanırsa kamçılansın hiçbir çocuk, kendi gibi gelişen çocuğu geçemeyecektir.

Çocuğu hırslandıran... hırslanmış çocukla başarılar elde eden... elde edilen başarılarla övünen ebeveynler, çocuklarının gerçek kendiliklerini bozduklarını fark etmelidirler.

Üniversitede bir öğrencim dikkatimi çekiyordu. Yüzü mazlum, omuzları ürkekçe kalkık, kendini ifade etmekte oldukça çekingen, arkadaşları ile etkileşimi neredeyse yok gibiydi. Dersleri can kulağıyla dinlediği halde onda gördüğüm bu "ezik" hal beni etkiliyordu.

Bir gün dersleri hakkında konuşmak için ofisime gelmişti. Ona, "Derslerinde oldukça başarılısın, tebrik ederim seni" dedim. "Esağfurullah" diye karşılık verdi.

"Sınav kâğıtlarında görüyorum. Yazın da çok güzel, önemsiyorsun öğrenmeyi..." dediğimde başını iyice önüne eğdi. El pençe divan durur gibi eğik bir vaziyete geçti.

Ona kendi başarıları hakkında söylediğim her cümle belli ki içinde rahatsız edici bir hisse dönüşüyordu. Gözlerini yere çevirmişti.

Sordum:

"Beni dinliyor musun?"

"Evet hocam" dedi ama yere bakmaya devam ediyordu.

"Neden bana bakmıyorsun?" diye sordum.

Durdu... Bekledi, sonra gözlerini kaldırdı ve belli belirsiz baktı.

Çocuğun siması karmakarışıktı... sevinç ve utanç... heyecan ve kaygı... sanki içinde onlarca kişinin aynı anda konuştuğu ve herkesin nasihat verdiği bir ev ortamı gibiydi... Dürtü doluydu... Belki bir ses mütevazı olmaya zorluyor... Bir diğer ses utandırıyor... Bir başka ses karşısında konuşan hocasına saygılı olmayı fısıldıyordu...

Bu ilk başa baş görüşmemizdi öğrencimle, çok bir şey konuşamadık belki ama kişiliğini yakından tanıma fırsatım olmuştu...

Aradan uzunca bir zaman geçti, anne babasıyla karşılaştım. Çocuklarının "mütevazı" görünümünün aksine gergin bir anne babası vardı. Çay içip konuş-

ma fırsatı oluşturduk... Çocuklarını nasıl tanımladıklarını merak ediyordum. Annesi, "Çok terbiyeli, çok saygılı, çok sessiz sedasız bir çocuk" diye tanımladı... Babası, "Bugüne kadar beni de annesini de hiç üzmedi" diye memnuniyetini belirtti...

Annesine döndüm. "Neden üzmedi ki oğlunuz sizi hiç... O çocuk olmadı mı, istekleri yok muydu, zorlamaları mesela..." dedim.

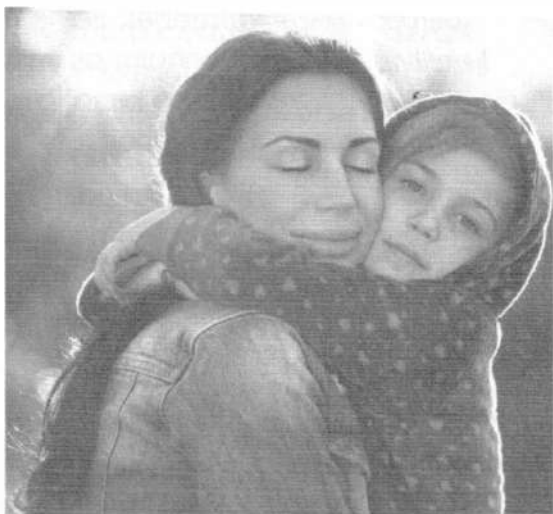
Anne birden şaşkınca gözüne baktı:

"Niye ki, üzmesi mi gerekirdi... Anne babasını hiç üzmeyen çocuk olmaz mı?"

"Ben rastlamadım. Çocukluğunu doyasıya yaşayan her çocuk mutlaka anne babasıyla çatışır. Anne baba ona kendi sınırlarını hatırlatırken çocuk gelişiminin gereği bir sonraki yaş dönemine geçmek için sınırları zorlar. 2 yaşındaki bir çocuğu henüz kendi başaramadığı için kucacağınızda taşıyarak merdivenlerden indirmeye çalışırsınız, 'Hayır, ben kendim ineceğim' der. 4 yaşındaki bir çocuğun başına bir şey gelmesin diye sokakta elini tutmaya çalışırsınız, tutturmaz, alır başını gider. Kendi ayakları ile koşmanın heyecanını yaşamak ister. 6 yaşındaki bir çocuğa kalem tutmayı, yazı yazmayı öğretmeye çalışsanız parmakları çabucak yorulur, 'Yazmak istemiyorum...' diye kafasını masaya koyar. 8 yaşındaki bir çocuk kendisine iyi davranmayan arkadaşları ile atışır, öfkelenir, kavgaya eder. Bunlar çocuk gelişiminin birer parçasıdır. Arkadaşını itmemiş çocuk olmaz... olmaz... ya da ne bileyim itildiği için tepki göstermeyen çocuk... 'Ne itiyorsun be der' hiçbir şey bilmiyorsa... Anne babalar çocuklarının böylesi durumlarıyla karşılaş-tığında, canları sıkılır, üzülrler, ki bu da anne babaların gelişimidir... Çözüm üretmeleri gerekir, durağan kala-

mazlar... Çocuklu bir ailenin günlüğü böyledir... Yanılıyor muyum?" dediğimde babası söze karıştı.

"Valla açık söylemek gerekirse sakın durduğuna bakmayın, bizim hanım biraz sinirli, biraz da mükemmeliyetçidir aslında. Çocuğun yanlış yapmasına hiç fırsat vermedi. Bizim oğlan çocukluğundan beri gözünü annesinin gözünden ayırmadı. Kızmasın, üzülmesin, sinir-



lenmesin diye şaşırıldı kaldı çocukluğundan beri... Ben eşime bu tutumunun yanlış olduğunu söylediyimde..." diye devam edecekken, kadın söze girdi:

"Şimdi bütün suç bana mı kaldı? Sen ne zaman ilgilendin çocukla? Hangi gün eve vaktinde geldin?" diyerek fitili ateşlemeye çalıştı.

Yanımda tartışmalarını arzu etmedim. Durdurmak zorunda kaldım. Anlaşılan oydu ki, çocuğun bu "mütevazı" görünen yanı, kendiliğini yakalamış olgun bir kişiliğin ürünü değildi. Baskıcı bir anne babanın gücü altında duygusal zayıflık yaşayan, bunu da mütevazı bir görünüm içinde sürdürmeye çalışan biri idi. Belki çevresindeki kişiler onu "ne kadar iyi bir çocuk" diye takdir ettikleri için de bu "rolü" devam ettiriyordu.

Kendi içlerinde sorunlarını çözemeyen, sürekli birbirlerinden dürtü alan, aldıkları bu dürtüyle kendi gibi kalmayı başaramayan sinirli, öfkeli, mutsuz, kopuk iletişimde olan anne babalar çocuklarına kendi duyguları ile var olma

**Gerçek
kendiliğe
erişmek
ancak kişinin
'dürtüsel'
yanlarından
kurtulmasıyla
mümkündür**

fırsatı vermezler. Böylesi çocuklar duygularında kendi hislerini barındırmak yerine, anne babasının hislerini taşırlar. Böylece kendi gibi olmak yerine, beklendiği gibi olmaya başlarlar.

Birçok kişi "kendi gibi olma"nın, dürtülerinden arınmadan, içinden nasıl geliyorsa öyle davranmak olduğunu düşünür. Çocuğuna öfkeliyse öfkesini yaşamak... Sinirli ise sinirini ortaya koymak... Kimsenin ne diyeceğini umursamadan sınır dışı yaşamak zanneder... Halbuki kendi gibi olmak, bir huzur hali içerir; zaman zaman gerginlikler yaşansa da, sorunların çözümünde şiddeti kullanmak, öfkeyi geldiği gibi, aşağılamaları bildiği gibi yansıtmak değildir... Aksine, kendini ve ötekini rahatsız edici davranışlara sebep olan duyguların kökenini bulup olumsuz hisleri onarmaya çalışmak demektir.

Geçmiş yıllarda birikmiş olumsuz anılar, söylemler, yaşamı yanlış anlamlandırmalar insanın duygularına ve davranışlarına yön veriyorsa bu kendilik değil, dürtüselliktir... Kendilik, başkalarının "baskıları" ile dengede durmak değil, kendi hisleri ile yaşama tutunabilmek, kendi duygularını yöneterek dengede durabilmeyi becerebilmektir.

Gerçek kendiliğe erişmek ancak kişinin "dürtüsel" yanlarından kurtulması ile mümkündür.

Duygularında dürtüler barındıran, bilinçaltı sapmaları bulunan bireyin kendi gibi olması neredeyse imkânsızdır.

Birçok yetişkin, çocuğun davranışlarını sınırlandırmak için ona başkalarının gözünde nasıl görüldüğünü göstermeye çabalar. Lokantada hızlıca yemek yiyen çocuğa, "Bak herkes sana bakıyor" demekten kendini alamaz ve böylece çocuğun davranışlarını sınırlandır-

mayı marifet zanneder. Bir öğretmen, yazısı henüz gelişmemiş çocuğa daha güzel yazması için "Arka-
daşların görmesin böyle yazdığını, yoksa herkes sana
güler" demesi, ona kendini başkalarının aynasında yayıf
göstererek davranış oluşturma yanılgısıdır.

Misafirlikte çocuksu davranışlar sergilemiş bir çocuğa,
misafirlik sonrası anne babasının, "Ne kadar görgüsüz
davrandın. Kim bilir senin hakkında şimdi ne konuşuyor-
lardır" demesi başka bir acınası örnektir.

Kendini başkalarının gözünde eksik, yanlış, hatalı,
görgüsüz görünmemek üzere kontrol eden kişiler gerçek
kendiliğe erişemezler. Böylesi kişilerin ne kendilerinin, ne
de kendi yakınlarının hatalı davranışlarına tahammülleri
vardır. "Başkaları ne der" kaygısını sürekli içlerinde taşı-
rlar. Kendilerini sürekli çevredeki insanlara karşı sorumlu
hissederler.

Halbuki gerçek kendilik bireyin başkaları ne der diye
kendini sınırlandırması değil, başkaları olmadan da kendi
sorumluluğunu taşıma becerisidir. Karanlıkta esnerken
bile ağzını kapatması, kişinin kendine duyduğu saygının
ürünüdür.

Cocukluk yıllarından itibaren "Başkaları ne der?"
diye sınırlandırılmış kişiler hem kendi içlerinde bunaltı
yaşırlar, hem de yakınlarını sürekli sınırlandırma gayreti
içine girerler.

Bir gün, 70 yaşlarında, eşi ve torunlarıyla markette
alışveriş yapan yaşlı bir beyefendi gözüme ilişmişti. 6-7
yaşlarındaki biri kız biri oğlan torunları "kendilerince" bir
sevinç içinde markette bir o yana bir bu yana koşuyor-
lardı. Dedeleri çocukların bu koşturmacasından rahatsız
oldu. Bir iki defa "Şişşt, koşmayın!" diye seslense de

**Gerçek
kendilik
bireyin
başkaları
ne der diye
kendini
sınırlandır-
ması
değil,
başkaları
olmadan da
kendi
sorumlulu-
ğunu
taşıma
becerisidir**

çocuklar koşmaya devam ettiler. Gerilmeye başlamıştı adam... Biraz sonra "Kız!" diye seslenip ayağını yere vurdu. "Gelin buraya!" diye çocukları azarladı. Dedenin ayağını yere vurup çağırması çocukları daha da heyecanlandırdı. Rafların arasında daha çok koşmaya başladılar. Tam dedelerinin yanından hızla geçecekken, yaşlı adam ani bir hareketle oğlan çocuğunu yakasından tuttu, "Ne diyorum ben size? Koşmayın demiyor muyum?" diyerek kollarından sarstı. Çocuk ağladı... Kız da korktu... Kenarda öylece kalakaldı, annesinin yanına sığındı. Tam yanımda gerçekleşen bu olaya duyarsız kalamadım. Dedenin yanına yaklaşıp, "Keşke sarsmasaydın çocuğu, ne güzel oynuyordu" dedim. Adam, "şimdi ben söylemesem biri tutar bir şey söyler. Asabımı bozar... Kimse bir şey demeden bari ben durdurayım dedim" diye karşılık verdi.

"Değişen ne var ki? Ha sen torununun yakasından tutup silkemişsin ha bir başkası... Belki senin yaptığın çocuğa daha çok etkiler. Dedesisin, hayal kırıklığı oluşturursun... Bak, kız da etkilendi. Annesinin yanına sığındı" dedim. Bu konuşmadan rahatsız olmuş olacak ki, umursamaz bir halde, "Bir şey olmaz, bir şey olmaz..." diyerek yoluna devam etti.

Bu yaşlı adam, çocukların zarar görmesine değil, birinin çocuklara bir şey söylemesine odaklanmıştı. Amacı çevreyi korumak değil, çocukların çevreden laf işitmesini önlemektir. Çevreden laf işitmeme kaygısı, onu çocuklara karşı şiddet kullanmaya itiyordu. şşte kaygı, bireyin böyle iç düştülerini oluşturur.

3. DÜRTÜSÜZLÜK

Birçok ebeveyn, çocuklarının istenmeyen davranışları karşısında kendini yönetmekte zorluk çeker. Bazen şiddete varacak derecede tepki gösterir. Bir süre sonra aşırı tepkiselliğinden pişman olup kendine kızar.

Kavga etmemeleri defalarca söylenen kardeşlerin yine saç başa kavgaya tutuşmalarına tahammül edemeyen bir annenin sinir krizleri geçirmesi... çocukları kollarından tutup odalara kapatması... onlardan nefret eder gibi bağıırıp çağırması... sonra çocukların kapı arkasında için için ağladıklarını duyduğunda pişman olup kendi de ağlaması çok da yabancısı olunan bir durum değildir aslında...

Peki ebeveynleri böylesi tepkiselleştiren şey nedir? Pişman olacakları davranışlara neden yönelirler? Gerçekten kendini yönetmek bu kadar zor mudur? Evet, baş edilmesi en zor şey insanın bizzat kendisidir... Kişi, belki çevresindeki onlarca insanı parmağının ucunda yönetebilir, ancak iş kendine geldiğinde bu o kadar da

Cezasız
Eğitim

***Dürtüler,
çocukluk
yıllarında
edinilir,
yetişkinlik
yıllarında
problem
haline
dönüşür***

kolay değildir. Kolay olmayan şey, çocukluk yıllarında edinilen dürtülerle baş edebilmektir.

Dürtü; "istemsiz duygusal kasılmadır." Bir "savma" davranışdır. Zarara uğratılmış duyguların bir daha zarara uğramamak için "tepkisel durma" halidir.

Dürtüler, çocukluk yıllarında edinilir. Yetişkinlik yıllarına geldiğinde çaresizlik anlarında açığa çıkar. Kendini baskı altında hisseden çocuğun, kendini savunamaması ile duygularda oluşan yaralardır.

Dürtülerle yetişkinlik yıllarına erişmiş bir anne, aslında çok sakin görünse de, çocuğunun beklenmedik bir anormal davranışı karşısında birden çıldırabilir, bağırıp çağırabilir, saçını başını yolabilir... Çok halim selim bir baba, çocuğunun kendisini dinlemediği bir anda birdenbire elindeki telefonu atabilir, öfke içinde çocuğuna saldırabilir.

İsteyerek çocuk sahibi olmuş, 25 yaşındaki bir anne, kontrolünü kaybettiği bir anda 6 aylık çocuğunu nasıl tokatladığını gözyaşlarıyla anlatmıştı. "Bir türlü emmiyor, uyumuyor, ne yaparsam yapayım hiçbir şey çare etmiyordu. Eşimden yardım taleplerim o gece karşılıksız kalmıştı. Eşim her şey yolundaymış gibi sakin sakin uyurken sanki içimden bir canavar çıktı. Eşime söylenmelerim yüksek sese dönüştü, 'Ya, birazcık vicdan ya..!' diye bağırdım."

Eşinden karşılık alamayınca, "Dayanamıyorum artık!" diye bağırıp çocuğunun suratını sıkmaya başlamış... Çocuk, annesinin öfkesinden korkup daha çok ağladığında kadın kendine gelmiş, çocuğunu göğsüne basıp ağlamaya başlamış.

Bu anne çocuğunu sevmiyor değildi. Evliliği de problemlili değildi. Yaşadığı şey, içindeki dürtüleri yönetememektir. Çocukluk yıllarında anne babasının ilgisizliği... öğretmeninin onu sürekli cezayla aşağılaması... derslerinin başarılı olmaması kendini sürekli kötü hissettirmiş, hiçbir işe yaramayan biri gibi algılamasına yol açmıştı... Derinlerde yer eden bu "hiçbir işi becerememe" hali, şimdi anneliğinde ortaya çıkıyordu... Kendini çocuğunun karşısında yetersiz bir anne gibi hissetmesine yol açıyor... Çocuğunu yönetemediğinde, çaresiz kaldığında da saldırganlaşıyordu.

Yıllar önce verdiğim bir seminerde, dürtülerini yönetemeyen ebeveynlerin çocuklarına verdikleri zararlardan bahsetmiştim. Seminerden sonra bir beyefendi yanıma yaklaştı. "Hocam, ben de gergin ve sinirli bir baba ile büyüdüm. Annem de çok baskın biriydi. Söylediğiniz olumsuz şeylerin hepsini yaşadım, ancak ben kötü bir adam olmadım. Anlattıklarınıza göre bende de sorun olması gerekmez miydi?" dedi.

Tebessüm ettim, "Bence de siz kötü bir baba olamazsınız. Eğer öyle olsaydınız çocuğunuz için bir pedagoji seminerine gelmezsiniz. İnsanın geçmişte edindiği olumsuz hisler onu kötü biri yapmaz belki, fakat yetersiz bir ebeveyn yapar" dedim. Yanımızda bizi dinleyen eşine dönüp, "Eşiniz çocuklarınızla hiç oynar mı?" diye sordum.

Hanımefendi şaşırdı, önce eşinin gözüne baktı, istem-sizce güldü, "Ya eşim çocuklarla oynamayı pek sevmez aslında. Biraz oynayacak olsa sıkılır, bırakır" dedi.

"Anlıyorum sizi" dedim, ikinci soruyu sordum, "Peki eşiniz çocuklarınızın ödevlerine yardımcı olur mu?" diye sorunca sanki eşinin açığını vermek istemezcesine, ço-

***İnsanın
geçmişte
edindiği
olumsuz
hisler onu
kötü biri
yapmaz
belki, fakat
yetersiz bir
ebeveyn
yapar***

cuğunu suçlayarak, "Bizim oğlan çok hareketli. İki dakika masada oturamaz. Ya sağa ya sola kaykılır. Eşim de biraz sabırsız olduğu için bu duruma tahammül edemez. Genelde ödevlerini benimle yapar çocuklar" dedi.

Beyefendiye döndüm, "İşte, çocukluk yıllarında yaşanan baskılar insana bunu yapar... Baskı gören kişi, anne baba olduğunda çocuğu ile oynarken daralır, bunalır, tahammülsüzleşir, dürtüler basar içini, tepkisellesir..."

Çocukluk yıllarında sıklıkla ceza almış, baskı ve zorlamarla terbiye edilmiş kişilerin, yetişkinliğe eriştiklerinde içleri karmakarışıktır, huzursuzdur... Bu huzursuzluğun kaynağını eşlerinde, çocuklarında, toplumda ararlar... İnsanlarla uyuşamamalarının sebebinin kendi dürtüsel yanları olduğunu göremezler.

Böyle bir kişi çocuğuyla oynayamaz örneğin. Oynayamamasının sebebinin çocuğunun sürekli yeni bir şeyler daha istemesi olarak gösterir... "İstekleri bitmiyor, bir oyun bitince diğer oyuna zorluyor" diyerek dürtüsel yanının çocukla uyumsuzluğunu gizlemeye çalışır... Eşi ile uzun süreli diyaloglara giremez, duygusal dengesini koruyamaz. Bunun sebebinin eşinde arar, eşinin hiçbir şeyden memnun olmadığını, sürekli şikâyet ettiğini söyler. Yüzeysel yaşar, duygusal olarak derin konular konuşulduğunda sıkılır, daralır... Çünkü yaraları duygusal zemindedir. Bundan dolayı geniş davranamaz. Esnek değildir. Kuralları katıdır. Çiğnenen kurallar, patlamasına sebep olur. Kendince çizdiği davranış kalıplarına uyulduğunda rahatlar. Çocuklarını yönetebildiği sürece işler yolundadır; yönetemedikçe duygusal patlamalar, acı içinde kıvranır gibi çatışmalar başlatır. Böylesi kişiler eşleriyle yakın ilişki kurmakta da zorluk çekerler... Romantik olamazlar...

30 yaşlarında bir hanımefendi eşiyle ilgili sıkıntılarını anlatıyordu:

"Eşim aslında çok iyi biri. Ancak çok gergin. Kendimi onun karşısında rahat hissetmiyorum" demişti.

"Nasıl yani? Biraz daha açar mısınız?" diye sorduğumda, "Bir keresinde akşam yemeği için mumlarla bezenmiş bir masa hazırladım. O geceye uygun olduğunu düşündüğüm güzel bir kıyafet giydim. Loş bir ışıkla hafif romantik bir müzik açtım ve eşimi beklemeye koyuldum. Bir süre sonra geldi. Topuklu ayakkabılarımı giyip aynada kıyafetimi düzelttim. Kapıyı 'Tarata ta tam' diye açtım. Eşim birden şaşırdı. Heyecansız gözlerle baktı, 'Ne oluyor, hayırdır...' dedi. Heyecan duyup eşlik etmek yerine öylece içeri girdi... Döndü masaya baktı. 'Hmm' dedi. Lavaboya elini yüzünü yıkamaya yöneldi. Ben kapının arkasında öylece kalakaldım. Lavabodan çıktıktan sonra masaya oturduk, 'Neler hazırlamışsın bakalım' diye yemekleri tek tek tattı. Ben eşime bir bütünlük içerisinde duygularıyla bir ortam oluşturmuştum... Müzikle... Mumlarla... Kıyafetimle... Onunsa, 'Neler hazırlamışsın bakalım' diye yemeğe yönelmesi canımı sıktı. Kendisine bunları söylediğimde, birden sinirlendi, masaya vurdu, 'Ağız tadı ile bir yemek haram zaten bu evde' dedi, kalktı gitti..." diye anlattı.

Bu hanımefendinin eşiyle de görüştüm. O geceyi hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Eşi, "Ya hocam, size de mi anlattı..." dedi ve devam etti: "Eşim gördüğü herkese bunu anlatıyor. Kendi açısından bakıyor olaylara. Ben yoğun bir adamım. Akşama kadar bir sürü insanla uğraşıyorum. Dinlenmek için eve geliyorum, bir de eşimin böylesi duygusal, romantik, acayip şeyleriyle karşılaşıyorum. Ya yoruyor bu beni... Tamam, onu da

anlıyorum. Elimden geldiğince eşlik etmeye çalışıyorum. Ancak, 'Kapıdan girdikten sonra niye doğruca lavaboya gittin... neden gözlerime bakmadın... neden bana güzel bir söz söylemedin... neden hemen masaya oturup yemekleri tattın...' demesi yoruyor artık beni. Öyle olunca sinirleniyorum dayanamıyorum."

Bu beyefendi eşiyle ilişkisini "Yoruyor beni" diye tanımlamıştı. Bu söz doğrudu. Yoruluyordu bu adam. Ancak kendisini yoran şey eşi değil, dürtüleri idi. Bir yandan gündelik yaşamın yoğunluğu, diğer yandan duygularında dinmek bilmeyen yoğunluk kendisini yönetememesine, masaya yumruk vurup kalkmasına kadar sürüklemişti.

Halbuki bu beyefendi, duygu dünyasındaki dürtüleri fark edebilse, dürtülerini sükunete erdirebilmek için eşine yakınlassa, kendini eşine bırakabilse öfke ve gerginliği azalacaktı. Bunu yapmak yerine, eşiyle göz göze gelmemeye, duygusal temas kurmamaya gayret ediyordu. Halbuki duygusal yakınlık, bireyi ruhen ve bedenen dinlendirir.

Birçok kişi ruhsal ve fiziksel rahatlamayı uyuyarak, televizyon seyrederek, telefonla uğraşarak elde edeceklerini zanneder. Böylesi kişiler yıllarca bu şekilde yaşadıkları ve bir türlü rahatlayamadıkları halde, aynı davranışları sürdürmekten de kendilerini alamazlar. Uyumak, bireyin dürtülerinden geçici bir süre kurtulmayı sağlar ancak gerçek bir huzura erdiremez. Televizyon veya telefonla oylanmak dürtülerini geçici bir süre duymamayı sağlar fakat kişiyi gerçek bir dürtüsüzlüğe eristiremez. Film bittiğinde, televizyon kapandığında kişi hâlâ huzursuzdur, hâlâ dürtüseldir...



Kişinin dürtüselliğinin azalması, bir tensel temas içinde kendini yavaşça, eşine, çocuğuna, annesine, babasına bırakmasıyla mümkündür.

40 yaşlarında bağlanma terapisi almış bir beyefendi, eşiyle yeniden bağlandıktan sonra kendini şöyle tanımlıyordu:

“Eşime karşı soğuk değildim belki ama kendimi de tam bırakamıyordum bir türlü. Terapiye başladığım günden bu yana duygularımda derinleşmeye başladım. Fakat bu durum artık beni ürkütüyor çünkü içimdeki duyguları bastırmakta zorluk çekiyorum.”

Aslında bu adam çocukluk yıllarında yaşadığı ceza, şiddet ve baskıyla duymamayı, hissetmemeyi öğrenmişti. Kendisini terbiye etmek için yetişkinlerin verdiği cezalar ve o cezalarla hissettiği aşağılanmalara karşı duyarsızlık geliştirmeye çalışmıştı. Ancak bunu tam da becerememişti. Babası oldukça baskın bir adamdı. Çocuk kendini duyarsızlaştırmaya çalışırken “Ne o, bana

**Çocuğa
karşı sabır
birtür pasif
şiddettir;
ebeveynler
çocuklarına
karşı sabırlı
olmayı değil,
genişlemeyi
öğrenmelidir**

kafa mı tutuyorsun..." diyerek üzerine daha çok gidiyor, onun savunma araçlarını kırıyordu. Öğretmeni, oldukça disiplini bir kadındı. Eğitim kusurlarını affetmiyor, yanlış yapanı hemen cezalandırıyordu. Tahta önünde arkadaşlarının karşısında tek ayak üstünde beklemek bu çocuğun içten içe ağılmasına, öfke biriktirmesine sebep olmuştu. Babası parmak sallayıp üzerine yürüdüğünde çaresiz bir kalp çarpıntısı hissediyor, öğretmeni sınıf içinde onu utandırdıkça ağılayası geliyordu... Baskın ortama karşı savunmasız kalışı yıllar sonra iç patlamalarına yol açmıştı. Çocuğuna tahammülsüz, eşine eleştirel davranıyordu. Eşi ile bağlanmaya başladığında hissettiği "korku" onun her an hazır bekleyen savunma mekanizmalarını kullanmamasından kaynaklanıyordu. Yıllarca kendini savunan bu mekanizmayı kullanmak yerine kendini eşine bırakmayı öğrenmek onda garip bir ürküntüye yol açmış, savunmasız kalmanın korkusunu hissettirmişti.

Kişi, çocukluk yıllarından bu yana refleks halinde kullandığı savunma araçlarını kullanmayı bırakmadıkça, dürtülerinden arınamaz. Savunmasızlık, dürtülerden kurtulmanın en güçlü aracıdır.

Birçok kişi, çocukluk yıllarında duygularında oluşan yaraları onarmak yerine, dürtülerini bastırmayı dener. Öfkelenmemek için diş sıkar... yumruk sıkar... Duygularını bastırıp sabırlı olmaya çalışır... Halbuki çocuğa karşı sabır bir tür pasif şiddettir. Ebeveynler çocuklarına karşı sabırlı olmayı değil, genişlemeyi öğrenmelidir.

Dürtüsüzlük, duymamak üzere duyguları bastırmakla değil, iç genişliği ile elde edilir. İç genişliği çocukluk yıllarında yaşanan duygusal özgürlüğün sonucu olan bir ruhsal kazanımdır.

İÇ GENİŞLİĞİ

Parkta çocuğuyla oynayan bir anneyle karşılaşmıştım. Henüz 3 yaşlarındaki kızıyla keyiflice oyun oynuyorlardı. Birbirlerine öylesine odaklanmışlardı ki etraftaki kimseyi görmüyorlardı. Bir ara çocuk, su birikintisine doğru koştu. Üzerinde temiz bir kıyafet vardı. Çocuğun su birikintisine koştuğunu gören parktaki bir başka kadın "Ay üstünü kirlletecek" diyerek çocuğun önüne geçti, engel oldu. Belli ki çocuk bu engelleyici tavrı tanımıyordu, durdu, kadına şöyle bir baktı, yürüyerek kadının yanından geçerek tekrar su birikintisine doğru ilerledi. Anne, olan biteni sakın sakın seyrediyordu. Çocuk kendisini engelleyen kadını geçtikten sonra heyecanla suyun üstüne zıpladı, çamurlu su etrafa sıçradı. Çocuğun annesi bu duruma tepki vermedi. Diğer kadın, annenin bu sakın duruşu karşısında öylece kalakaldı, ne yapacağını şaşırmışçasına, "Ay siz de çok genişmişsiniz, çocuğunuzun üstü kirlenecek, tutsanıza" diye seslendi. Belli ki kadın dürtüler içinde kıvranıyor, karşısında sakın duran anneden de rahatsız oluyordu. Çocuğun annesi, sakinliğini bozmadan "Evde yedek kıyafetleri var, sorun yok, me-

***İç genişliği,
insan
ruhunun
çocukluk
yıllarında
elde edilen
en önemli
kazanımıdır***

rak etmeyin" dedi. Bu cevap kadını iyice rahatsız etti, belli belirsiz bir konuşmayla "İyilik yapanda suç zaten" diyerek gidip yerine oturdu. Çocuğun annesi, kızının yanına geldi, suyun içinde birlikte zıplamaya başladılar. Kadın, çocuğun annesinin sanki kendisine inat yapar gibi suyun içinde zıpladığını görünce "Ay deli mi ne?" diyerek parktan ayrıldı.

Kadın, dürtüsel yanıyla ne yapacağını şaşırmış halde gergindi. Çocuğun annesi ise, çocuğuna özgür bir ortam sunarak "iç genişliği" yaşıtıyordu.

İç genişliği, insan ruhunun çocukluk yıllarında elde edilen en önemli kazanımıdır. Bu kazanım duygularını özgürce yaşama imkânı bulmuş çocukların yetişkinlik yıllarındaki duygu durumudur. Özgürlüğü sürekli kısıtlanmış, baskı altında çocukluk geçirmiş kişilerse iç darlığı yaşarlar. Kaygı düzeyleri yüksektir. Öfkelerini kontrol edemez, sıklıkla daralırlar. Yaşadıkları sorunlar karşısında nefes almakta zorluk çekerler.

Böylesi kişiler, iç genişliğine sahip kişileri "sorumsuz, kaygısız" olarak nitelerler.

Halbuki her insanın ruhu bütün bir evreni içine alabilecek kadar geniştir. Yeter ki çocukluk yıllarında bu genişliğe erişmesine izin verilsin... Çocuk coştukça, koştukça, heyecan içinde duygularını yaşadıkça bu genişliğe erişecektir. Kısıtlandıkça, baskı ve cezalarla kendini savunmak zorunda bırakıldıkça ise ruhsal özgürlüğünü kaybedecek... Ruhsal özgürlüğünü kaybettiği kadar iç genişliğini de yitirecektir.

Birçok anne baba çocuklarına özgür bir ortam sunduklarında onların şımarık, söz dinlemez, sorumsuz olacağını düşünür. Halbuki gözlemlerimiz özgür bir ortamda

"değerlilik hissi" ile yetişen çocukların kendilerini daha iyi yönetebildiklerini, dürtüleri karşısında edilgen olmadıklarını, öfkelerini daha kolay kontrol edebildiklerini gösteriyor. Bunun aksine, baskın ortamlarda yetişen çocukların dürtülerine karşı edilgen olduklarını, öfkelerini yönetmekte zorluk çektiklerini ve yaşama karşı olumsuz bakış açısına sahip olduklarını gözlemliyoruz.

Birçok ebeveyn ruhsal özgürlüğünü tamamen kaybetmiş çocuklarından "terbiyeli", "akıllı-uslu" diye bahseder. Çevresi ile "uyumlu" oldukları için memnun olurlar. Halbuki ruhsal özgürlüğünü elde etmemiş hiçbir çocuk gerçek uyum içinde değildir.

Kendi çocukluk yılları kısıtlamalarla geçen bir beyefendi tanıyordum. Sürekli gergin, öfkeli ve kaygılıydı. Vücudu kasılmış gibi duruyordu. Mimikleri yoktu, siması ağırdı. Eşi onun bu halinden rahatsızdı. Tedavi olmasını, öfkesini yenmesini istiyordu. İki kızları vardı. Babanın, çocuklarına karşı da ani tepkileri oluyor, onları kırıyordu. Geniş değildi. Daracık bir ruhla yaşıyordu. Bu öfkeli halinden kurtulmak istiyor ancak beceremiyordu. Kendisine, bir gün, "Ruhsal özgürlüğünü elde etmedikçe iç genişliğine erişemezsin" demiştim. Bunun için birkaç tavsiyede de bulunmuştum. Bunlardan biri, "Lunaparka git kızlarınla... Ne kadar kaygılandın da eğlence araçlarına cesurca bin... O araçlar içinde kendini kastediğini hissettiğinde bırak kendini... Özgürce bırak bütün bedenini, kasma... "Kaygıya rağmen kendini bırakmak" ruhsal özgürlüğü elde etmenin en önemli aracıdır" demiştim. Yapacağını pek düşünmemiştim ama yapmış... Telefon etti bir gün, "Hocam söylediklerinizi yaptım... Kalbim yerinden çıkacak gibi oldu ama yaptım... Kaygıya rağmen kendimi bıraktım... Hızla giden vagonlara bindim kızlarımla,



nasıl da kasiyordum başlangıçta kendimi... Sonunda gözlerimi kapattım, kollarımı özgürce açtım ve bıraktım kendimi, kasmadım... Tuhaf bir genişlik hissettim içimde... Rahatlama... Sanki yıllardır üzerime sarılı duran dikenli tellerden kurtuldum gibi geldi bir an..."

Bu beyefendinin hisleri çok tanıdıktı aslında. Ruhsal özgürlüğünü hissedemeyen kişilerin bedenleri dikenli tellere sarılı gibidir. Kimıldadıkça batır, kaskatı kalırlar...

Aradan uzunca bir zaman geçtikten sonra yeniden telefonlaştık. Başka tavsiyem olup olmadığını sordu. "Rutin dışı davranışlar yap" dedim.

"Her gün aynı şeyleri yapmak, kişiyi kalıp içine alır, ruhsal özgürlüğünü kaybettirir. Örneğin, her gün aynı yoldan yürümek... her gün aynı saatte radyo açmak,

televizyon seyretmek... Aynaya sadece tıraş olmak için bakmak rutin davranışlardır."

Güldü, "Aynaya başka ne için bakılır" dedi.

"Kendine dil çıkartmak için bakılır" dedim.

Şaşırdı... Güldü...

"Kendime neden dil çıkartayım?" dedi.

"İnsan rutin dışı davranışlarda bulunursa, duygusal uyanışlar yaşar... Duyarsızlaştırdığı yanları çözülr... Aynada kendine dil çıkaran kişi, durduk yere tebessüm eder... bir daha dil çıkarır kendine... bir daha.. bir daha..." dedim ve devam ettim. "Koltukların üzerinde zıpla mesela... Çocuk ol, sokaklarda zıp zıp zıpla, korkma el âlemden... Ayakkabılarını eline al, yalın ayak yürü çimenlerin üzerinde... Ayağına taş batsın, çimen dokunsun, hisset senin de bir ayağının olduğunu, yer-yüzünün ayaklarından soğuk ya da sıcak olduğunu..." diye devam ettim.

Dikkatle dinliyordu telefonda anlattıklarımı, not alıyordu sanırım.

Aradan bir süre geçtikten sonra bu beyefendiyle karşılaştık. O gergin suratı gitmiş, tebessüm eden bir sima gelmişti yüzüne. Bedeni rahatlamış gibiydi. Çocuklarıyla bir bütünlük içinde yürüyordu...

"Hayırdır, bu ne hal?" diye sordum. Tebessüm etti, "Kaygıya rağmen bırakmanın ne demek olduğunu anlattığımda içimin nasıl da genişlediğini gördüm... Bir de rutin dışı davranışlar yapmaya başladığımda kendimi çocuk gibi hissettim... Umurumda bile olmadı insanlar, çocuklarımla salıncakta sallandım... yolda yarışlar yaptık... ağaçlara tırmandık... özgür bir ruhla yaşamamanın ne

demek olduğunu şimdi anladım... ama çok ağladım, çok" dedi.

Neden ağladığını sorduğumda, "Bilmiyorum, içim genişledikçe, ruhsal özgürlüğümü hissettikçe, kısıtlanmış çocukluğum geldi aklıma, yaşayamadığım çocukluğum... kimseye kızmadım, kendime çok ağladım... 45 yaşında özgür bir çocuk oldum... Keşke hayata bu duygularla yeniden başlasaydım, çok zaman geçti, çok..."

Ruhsal özgürlüğünü elde etmemiş bir babanın şu sözleri oldukça dikkat çekici idi:

"Çocuklarımı çok seviyorum. Akşama kadar onları gerçekten özlüyorum. Eve geldiğimde gördüğüm cıvıltı beni onlarla oynamaya itiyor. Ancak bu 10 dakikadan fazla sürmüyor. Yatıyoruz, yuvarlanıyoruz, boğuşuyoruz, şakalaşyoruz... Hepsi bu kadar. Biraz sonra onların bitmek bilmez taleplerini durdurmasam istekleri devam edecek diye bunalıyorum. Yanlarından bir an önce kurtulmaya çalışıyorum."

Bu baba çocuklarıyla birlikte olmanın keyfini bilinç düzeyinde fark etmişti. Ancak iç genişliğini elde etmeden çocuklarıyla birlikte olmaya çalıştığı için, daralıyor, sığırdıramıyordu içine çocuklarının özgür ruhunu...

SEVK HİSLERİ

Birçok anne baba çocukları dünyaya geldiğinde kaygı içindedir. "Nasıl doyuracağım? Nasıl uyutacağım? Bu küçük çocuğun ihtiyaçlarını nasıl fark edeceğim?" diye dertlenir dururlar.

Halbuki bu kaygıların hepsi yersizdir. Zira çocuk dünyaya geldiğinde ne yapacağını bilmez bir halde değildir. Onun içinde "sevk hisleri" vardır. Çocuk, duygusal ve fiziksel gelişimi için neler yapması gerektiğinin şemasını taşır içinde. Bu şema sevk hisleri ile hayata geçirilir.

Birkaç örnek vermek gerekirse:

Henüz birkaç haftalık bir bebeğin yanağına hafifçe dokunulduğunda, baş, dokunulan tarafa doğru döner. Bu, yetişkinlere sıradan bir davranış gibi gelse de, henüz dünyaya geleli birkaç hafta olan bir bebeğin dokunulan tarafa dönmesi gerektiği hissi sevk hislerinin yönlendirmesiyle oluşan bir davranıştır. Yanak temasında baş çevirme, bebeğin yemek bulmasına yardımcı olan eylemdir. Bebek anne göğsünde yatarken, anne

**Çocuk,
duygusal
ve fiziksel
gelişimi
için neler
yapması
gerektiğinin
şemasını
içinde taşır**

göğsünün yanağa teması onun başını çevirerek karnını doyurmasını sağlayacaktır.

Bir aylık bir bebek sırt üstü yatarken üzerine örtü örterseniz, başı, kolları ve ayakları harekete geçer, üzerindeki örtüden kurtulmaya çalışır. Bunu başaramadığında huzursuz olur, ya kendi kendine anlamsız sesler çıkarır (bu sesler yardım çağrılarıdır) ya da ağlamaya başlar. Bu davranış, çocuğu boğulmaya karşı koruyan sevk hislerinin ürünüdür. Bebeğin başı dışarıda kalacak şekilde sadece vücudu örtülürse, sevk hisleri bebeğin bacağını, kollarını ve başını harekete geçirmeyecek, örtüden kurtarmaya çalışmayacaktır.

Bir aylık bebek henüz parmaklarını ve avuçlarını kullanamaz. Ancak, bebeğin avuç içine parmağınızı dokundurursanız sevk hissini harekete geçirirsiniz, bebek henüz yeteneği olmadığı halde avucunu kapatır, parmağınızı tutar. Bu, heyecan vericidir. Zira çocuk bu his sayesinde çevresiyle bağ kurmayı öğrenecek, bağ kurduğu nesne sayısı arttıkça gülücükler içinde güven duygusunu geliştirecektir.

Bebeği belinden tutup yere doğru alçalttığınızda, sevk hisleri ona "düşmek üzere" olduğu hissini verecektir. Bu his bebeği (henüz kollarını kullanmayı beceremiyor olmasına rağmen) yerde bir şey tutmak ister gibi yere doğru uzanmaya, kollarını ve bacaklarını genişçe açmaya yöneltecektir. Sevk hisleri çocuğa "düşmek üzere sin, bir şeyler yap ve kendini koru" emrini vermektedir.

Bebekler tensel temasa olumlu mimikler sergiler, tebessüm ederler. Bu tatlı mimikler yetişkini dokunmanın devamını getirmeye iter. Çocuğun dokunmalara karşı sergilediği bu pozitif tavır, rahatlamayı sürdürmeye yönelik bir çağrıdır. Ancak, ıslak elle temas edildiğinde

çocuk kaçınır, huzursuzluk duyar. Sevk hisleri ısı değişikliğine karşı çocuğu korumaya alır, bu sayede hastalık riskleri en aza iner.

Sevk hisleri sadece çocuğu yönlendirmez, anne babaya da çocukla nasıl ilişki kurmaları gerektiğine dair yol gösterir. Örneğin, birçok anne baba, huzursuzlanan bebeğinin hafif hafif sallandığında veya sırtına ritmik olarak dokunulduğunda sakinleştiğini tecrübe ederek öğrenir. Anne babalara, nasıl sakinleşeceğini öğretmek, çocuğun bizzat kendisidir. Uykusu geldiğinde, canı acıduğunda, kaygılandığında mızırdanmaya başlayan çocuk, sırtında hissettiği pış pışlamalarla birden rahatlar, sakinleşir. Mızırdanmayı keser. Çocuk, anne babasına öğrettiği bu muhteşem yöntem sayesinde, bozulan biyolojik ritmini düzene koymaktadır.

O veya bu sebeple bir huzursuzluk yaşayan çocuğun kalbi doğal ritmini kaybeder. O zaman çocuk kendini hafif hafif sallatarak veya sırtına hafif ritmik dokunuşlar yaptırarak biyolojik ritmini yeniden düzene koymaya başlar. İç ritmini anne babasının sakin dokunuşlarıyla senkronize eder. Bu sadece çocuklarda değil, yetişkinlerde de böyledir. Bir huzursuzluk halinde kalp atışı hızlanır, biyolojik ritim bozulur, kişi normalden daha hızlı nefes almaya, hızlı hareket etmeye başlar. Böyle zamanlarda kişiler genellikle kendilerini sakinleştirmek için parmaklarında kalem çevirir, ellerini masaya ritmik olarak vurur, bacaklarını titretirler. Bu, organizmanın kendi ritmini yeniden düzene koyma çabasıdır.

Biyolojik ritmi bozulan bir kişi kucağına bir bebek alsa, onu sakince seyretse, biyolojik ritmi düzelir. Çocuk insanı iyi eder. Maria Montessori anaokuluna zaman zaman bebek getirir, çocukların kucağına verirdi. Çocuklar ku-

***Bebekler
tensel
témasa
olumlu
mimikler
sergiler,
tebessüm
ederler.
Bu tatlı
mimikler
yetişkini
dokunmanın
devamını
getirmeye
iter***

**Bir yaşımdan
küçük
çocuklar,
acıktığı
zaman
ağlar, ancak
bu ağlama
acıktığı
için değil,
korktuğu
içindir**

caklarında titizlikle tuttıkları bebekle sakinleşirlerdi. Sevk hisleri sadece çocuğun kendisini değil, kendi dışındaki kişileri de etkileyen bir ruhsal yapıdır.

Çocuğun sevk hisleri, ona bütün vücudunu denetim altında tutmayı emreder. Vücuttaki en küçük değişikliği takip eder ve bunu anne babaya huzursuzluk gösterileriyle bildirir. Örneğin vücut ısısı düşse-yükselse, kan basıncı değişse, vücudunun herhangi bir yerinde ağrı olsa bebek rahatsızlanır ve anne babasına bu durumu düzeltmesi için yardım çağrısı gönderir. Birçok anne baba çocuğunun ağlamasından rahatsız olsa da, çocuğun bu davranışı yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu ebeveynine bildirmekten başka bir şey değildir. Ebeveynin yapacağı şey, çocuğun ağlamalarından rahatsız olmak değil, "sevk hisleri"nin ne sinyal verdiğini algılamaya çalışmaktır.

Bu arada ilginç bir ayrıntıdan bahsetmek istiyorum. Bir yaşımdan küçük çocuklar, acıktığı zaman ağlar, ancak bu ağlama acıktığı için değil, korktuğu içindir. Bütün vücudu denetim altında tutan sevk hisleri, midenin boşalıp asit salgılaması ile acı duyar. Bu tanımadığı duygu onu korkutur ve bebek ağlayarak yardım talebinde bulunur. Çocuk her ayrı duygu durumuna göre ayrı bir ağlamayla çevresindeki insanları eğittiği için, çocuğun bu korku dolu ağlayışı annede "çocuğunun acıktığı" hissini uyandırır. Emzirilen çocuk karnı doyduğu için değil, acısı dindiği için annesine tebessüm eder. Acısını dindiren anneye yakınlık duyar ve bağlanmaya başlar.

Bu açıdan bakıldığında sevk hislerinin üç ayrı işlevi olduğunu görüyoruz.

Adem
Güneş

1. Çocuğu ihtiyaçlarına yönlendirerek gelişimini sürdürmek,



2. Anne babaları çocuğun ihtiyaçları hakkında eğitmek,

3. Çocukla anne baba arasında bağ kurdurmak.

Acıkan çocuğun annesinin sütünü aldığı anda acısının dinmesi ve annesinden teselli olması sevk hislerinin oynadığı rolün büyüklüğüne en çarpıcı örnektir.

Yenidoğanın anne yanında yatmak istemesi, anneden ayrı yatırıldığında ağlaması, anneyi eğitmeye yöneliktir. Çocuğun anneden ayrı kalması, sevk hislerine "yolunda gitmeyen bir şeyler" in olduğunu haber vererek, anneye sinyal vermeye yöneliktir. Anne, çocuğun içinde gerçekleşen bu ince yapılanmayı hesaba katmaz, çocuğunu yanına almazsa, çocuk kendini güvensiz hisseder.



Sevk hisleri anne babayı eğitirken aynı zamanda onları terapi de eder. Ebeveynlerin kendi psikolojik problemlerini çocuklarının sevk hisleriyle onarmaları mümkündür. Şöyle ki, sevk hisleri ince sezilere sahiptir. Çocuk sevk hisleriyle anne babasını ince ince seyreder, mimiklerini okur, takip eder... Eğer ebeveyn, çocuğun kendisine ince bir hisle tutunduğu bu anlarda eşduyum yapar, çocuğunun hislerini kendi duygularına indirebilirse,

bu hisler yetişkinin duygularının onarılmasında güçlü bir rol oynar. Çocuğa konsantre olan, onun hislerini kendi hisleri gibi yaşayan kişilerin simalarına bir rahatlık ifadesinin gelmesi, bu kişilerin farkında olmadıkları bir tebessümü yüzlerinde taşımaları çocuğun yetişkine ulaşan sevk hislerinin sonucudur.

Gergin, öfkeli, sinirli bir insanın kucağına bebek alması, bebekle göz göze geldiğinde dudakların farkında olmadan tebessüm etmesi, bebek kucaktan ayrılrsa bile o kişinin tebessümüne belli bir süre devam etmesi, çocuğun sevk hislerinin iyi edici özelliğinin sonucudur. Çocuk, anne babalara verilmiş büyük bir armağandır. Onu terbiye etmek için çatışmalar yaşamak yerine, sevk hislerini takip etmek huzurlu bir ebeveyn çocuk ilişkisinin mutlak şartıdır.

Sevk hisleri sadece bebeklik döneminde değil, çocuğun bütün bir yaşamında içsel bir şema olarak kişilik

gelişimine katkı sağlar. Sevk hisleri olmadan çocuğun gelişmesi imkânsızdır.

Örneğin, konuşma gibi oldukça karmaşık bir davranışın kazanılmasında hangi anne baba "Çocuğuma konuşmayı ben öğrettim. Karşıma aldım, ona -d- sesini çıkarabilmesi için nasıl nefes alacağını... Aldığı nefesi ses tellerine nasıl çarptıracağını... Bu çarpmanın sonucunda oluşan sesin ağız içi boşluğunda deforme olmadan dille nasıl düzeltilip damak desteği alınacağını... Aynı anda dudak ve çene kaslarını nasıl yöneteceğini ben anlattım," diyebilir? Hiç kimse.

Sevk hisleri çoğu zaman, çocuğun "anlamsız" davranışlarının ardında gizlidir. Dışarıdan bakıldığında hiçbir anlam ifade etmeyen davranışlar muhtemelen sevk hisleri ile oluşan davranışlardır. Bundan dolayı çocuklar sıklıkla zarara uğrarlar, "şımarıklık" yaptıkları zannedilerek engellenirler.

Örneğin, 3-4 yaşlarında çocuklar daha önce yapmadıkları bir davranışı sergilemeye başlarlar. Masa altına girerek, gardirop içlerine saklanarak, dolaplara sığmaya çalışarak oyun oynamaya yönelirler. Bunca çocuk neden birbirinden habersizce benzer davranışları sergiler? Çocuğun bu anlamsız gibi görünen davranışının bir açıklaması var mıdır?

Evet. Sevk hisleri 3-4 yaşlarındaki çocukları kapalı alanlar içine yönlendirir...

Peki neden? Çünkü çocuğun içinde bulunduğu yaş dönemi anneden güvenle ayrılacağı ve sosyal çevreyle bağlanacağı dönemdir. Bu yeni dönemde çocuğun en çok ihtiyaç duyacağı duygu, "bireysel var oluş" ve "güven" duygusudur. Sevk hisleri çocuğu, ihtiyacı olan

***Sevk hisleri,
adım adım
çocuğu
'mizacına'
uygun bir
kişilik inşa
etmeye
yönlendirir***

**Cezasız
Eğitim**

**Sevk
hislerinin
birinci
görevi,
çocuğa insan
fıtratının
özelliklerini
kazandır-
maktır**

bu duyguları edindirmek üzere, küçük bir alana yönlendirilmekte, çocuk o alanın tek sahibi ve yöneticisi olarak kendini güvende hissetmektedir.

Sevk hisleri böylece adım adım çocuğun kendi "mizacına" ve "fıtratına" ait kişilik yapısını kurmaya çalışır.

Peki fıtrat ile mizaç arasındaki fark nedir?

Fıtrat; türünün özelliğini barındırmak demektir. Örneğin kuşlar "Cik-cik" der. Kediler miyavlar. Kuş fıtratı kuşu uçurmaya, kedi fıtratı avlanmaya yönelik bir sevk hissinin yürütür o canlının içinde. Çocuğun sevk hisleri de insan doğasının özelliklerini kazandırmaya sevk eder çocuğu.

Sevk hislerinin birinci görevi, çocuğa insan fıtratının özelliklerini kazandırmaktır. Bu özellikler fiziksel olduğu kadar (yürümek, konuşmak, ellerini kullanarak yemek yemek...), duygusal özelliklerle de (sevmek, sevilmek, ait olmak, birlikte yaşarken birey olmak...) ilgilidir. Bunların hepsi, ölçüsü kişiden kişiye fark etse de, insan doğasının bir parçasıdır ve yokluğu halinde anormallik oluşur. İnsan doğasına ait bu özelliklerin azlık ve çokluğu o insanın mizacını ifade eder.

Mizaç, bireyin tek ve biricik olan kendine has özelliklerdir. Örneğin, insan doğası sosyalleşmeyi zorunlu kılarsa da herkes aynı derecede sosyalliğe ihtiyaç duymaz. Sevmek ve sevilmek insan fıtratının özellikleri içinde yer alsada, her insan aynı derecede sevme veya sevilme ihtiyacı içinde değildir. İşte bireyin sadece kendine has, biricik özelliklerine mizaç diyoruz.

Sevk hislerinin ikinci görevi, yaratılan çocuğun mizacını ortaya çıkarmaktır. Sevk hisleri baskı altına alınmaz, engellenmez, yönetilmezse çocuk kendi mizacına göre yapılanmaya devam eder. Örneğin sevk hisleri bir ço-

cuğu "doğayla" ilgili kılrken, başka bir çocukta ince "tınılara" karşı heyecan uyandırır... Bir çocuk sevk hislerinin yönlendirmesiyle, "sosyalleşmekten" büyük haz alırken, bir diğeri "yalnızlıktan" keyif alır. Çocuklardaki bu bireysel farklılık mizaçlarından kaynaklanmaktadır. Bundandır ki, sevk hisleri bütün çocuklarda aynı davranışları oluştursa da, ayrıntılara bakıldığında hiçbir çocuk birbiriyle aynı gelişim içinde değildir.

Sanatçı olacak bir çocuğun sevk hisleri, çocuğu bu karmaşık evrenin içinde kimi zaman kuş sesine yoğunlaştırıp sesteki ayrıntıları ruhsal yapısının bir parçası haline getirir, heyecan duyurur... kimi zaman kuş, kimi zaman çekirge sesinden haz aldırır... Kimi zaman bir çamur birikintisi üzerinde sıçrarken suyun çıkarttığı "şlap" sesi çocuğa büyük bir heyecan verir... Eğer çocuğun sevk hisleri engellenmezse, ilerleyen yaşlarda iştmedeki bu ince detayları hayranlık içinde yaşamında kullanmaya başlayacaktır.

Ya da sporcu olacak bir çocuğun, bir kertenkelenin hızlı hareketlerinden heyecan duyması, sürekli koşmak istemesi, gökyüzündeki kuşlar gibi kanatlarını açıp yeryüzünde uçmaya çalışması sevk hislerinin üründür. Böylesi bir çocuk, hareketli olduğu için bastırılmayacak, cezalandırılmayacak, engellenmeyecek ve mizacından başka alanlara yöneltilmeyecek olursa sevk hislerinin oluşturduğu iç motivasyon onun fiziksel gelişimini göz kamaştırıcı şekilde gerçekleştirecektir.

Sevk hisleriyle kendi mizacını yapılandıran çocuk yorulmaz, sıkılmaz, aksine haz alır. İşte bu haz, çocuğun "iç motivasyon"udur.

Sevk hislerinin bir özelliği de çocuğu bir sahada ince ayrıntıya odaklamasıdır.

**Sevk
hislerinin
ikinci
görevi, bir
fitrat üzere
yaratılan
çocuğun
mizacını
ortaya
çıkarmaktır**

**Çocuk
eğer sevk
hisleriyle bir
ilgi alanına
odaklanıyor
ve saatlerce
sıkılmadan
onunla
meşgul
oluyorsa,
muhtemelen
o sahada
mizacına
ait özellikler
geliştiriyor
dur**

Çocuk eğer sevk hisleriyle bir ilgi alanına odaklanıyor ve saatlerce sıkılmadan kalıyorsa, muhtemelen o sahada mizacına ait özellikler geliştiriyordur.

Birçok anne baba, çocuklarının hangi alanda yetenek sahibi olduğunu bilmek ister. Bunun için tavsiyem, onları gündelik yaşam içinde gözlemlemeleri, sıkılmadan saatlerce oynadıkları oyunları bir uzman eşliğinde analiz etmeleridir. Çocuğun sıkılmadan ve ince ayrıntıya odaklanarak oynadığı oyunlar genellikle sevk hislerinin yönlendirmesi ve bir iç motivasyonla gerçekleşen eylemlerdir.

Burada bir ayrıntının daha altını çizmek istiyorum. Birçok anne baba, çocuğun "oyalanma davranışı"nı oyun zanneder. Halbuki, "oyun" başka, "oyalanma" başka bir şeydir.

Oyun, sevk hisleriyle gerçekleşen, çocuğun, gerçek yaşamda yapamadığı davranışları "oyun" adında küçültülmüş bir dünya içinde denemesidir.

Örneğin sevk hisleri, erkek çocukları babaları gibi araba kullanmaya yönlendirir. Ancak gerçek yaşamda bir çocuğun araba kullanması imkânsızdır. Çocuk, gelişimini devam ettirebilmek için, kendine minyatür bir dünya kurar ve orada araba kullanır... Oyun, çocuğun gündelik yaşamının devam ettiği alandır.

Oyalanma ise, çocuğun yaşadığı duygusal baskıları bastırmak için gerçekleştirdiği bir savunma davranışdır. Örneğin, anne babası büyük bir tartışma içindeyken bir çocuğun masa üstünde arabası ile "oynaması" bir oyalanma davranışdır. Böylece çocuk içinde bulunduğu gerçek yaşamın ağırlığından kopmakta, duygularını bastırmaya çalışmaktadır.

Oyun ile oyalanma davranışı arasındaki önemli bir fark da şudur: Çocuk oyalanma davranışında gerçek yaşamdan kopar, o anları yaşayamaz. Oyunda ise hem gerçek yaşamda var olmayı başarabilir, hem de hayal âleminde gezintiler yapabilir.

Olumsuz geçen çocukluk yıllarının hatırlanmaması bundandır. Kişi yaşadığı olumsuzluklar sırasında oyalanma davranışlarında bulunduysa, gerçeklikten koptuğu her bir an onun gelecekte hatırlayamayacağı an olacaktır.

Dikkat eksikliği olduğu düşünülen birçok çocuk, aslında gerçek yaşamın baskısından kaçıp oyalanma davranışlarına sığınmaktadır. Örneğin, baskın bir eğitim ortamı, yüksek sesle konuşan bir eğitimci, ceza korkusu ile gerçekleşen dersler, o ya da bu şekilde oyalanma davranışları oluşturarak kişiyi gerçek yaşamın baskısından koparmaya itecektir. Bazı çocuklar ellerinde tuttukları bir kalemi oyalanma aracına dönüştürür, onu sallayarak kendini hipnotize eder gibi gerçek yaşamdan çıkar, hayal âlemine girerler... Bazen, bacaklarını ritmik bir şekilde sallayarak oyalanma davranışına girer ve kendini hipnotize edercesine gerçek yaşamdan koparlar... Dikkat dağınıklığı olduğu düşünülen bu çocukların ders ortamı daha saygın hale getirildiğinde dikkatlerin yeniden arttığı gözlemlenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK



BENLİK

Birinci bölümde çocuğun ruhsal yapısının ihtiyaçlarından bahsedildi. Sevk hislerinin önemi anlatıldı.

Bu bölümde, çocuğun ruhsal yapısının kökenine ineceğiz; kişiliğin özünden, benlikten bahsedeceğiz. Kişiliğin nasıl oluştuğunu ele alacağız. Kişiliğin çocukluk yıllarında nasıl oluşup geliştiğini adım adım gözlemleyeceğiz.

Kişiliğin özüne inebilmek için, kitabın birinci bölümünde tanımlanan, his ve duygu kavramlarına biraz daha yakından bakmamız gerekecek.

His kavramını, "ötekinin çocuğun üzerinde bıraktığı ruhsal hal" olarak tanımlamıştık. Çocuğun işiteceği "Senden daha geri zekâlısını görmedim" aşağılaması... "Bıktım artık senden" reddedişi... "Bir gün alıp başımı gideceğim, o zaman görürsünüz" kaygısı... "Sen yine ödenvini yapmadın değil mi?" suçlaması... Sınıfta "tembeller" ve "çalışkanlar" diye ayrımcılık yaşaması... Anlatılan bir konuyu henüz tam anlayamadığında öğretmenden işiteceği "Akşama kadar sana bunları anlatacak halim

**Çocuğu
bozan dört
negatif
his vardır;
değersizlik,
yetersizlik,
suçluluk ve
ürküntü**

yok, git evde çalış..." yetersizliği... Ya da, öğretmeninin yanına gelen bir çocuğun öğretmenin göz ucuyla bakışından hissettiği kaygı... Yanlış bir davranışı karşısında babasının kollarının çatılması, nefes alışverişinin bozulması ile hissettiği korku... Anne babasının kavgası sırasında yaşadığı ürküntü...

Çocuğun yetişkinlerle yaşadığı bu durumlar onda belli hisleri oluşturur.

Aşağılan, reddedilen, ilgisizliğe maruz kalan çocukta değersizlik hissi...

Sorgulanan, denetlenen, takip edilen çocukta suçluluk hissi...

Kıyaslanan, başarısızlığına vurgu yapılan çocukta yetersizlik hissi...

Bunlara **bozucu hisler** veya **negatif hisler** diyeceğiz.

Bütün bu hislerden ayrı olarak bir de "ürküntü" vardır ki, o da bir his olmasına rağmen yukarıdaki hislerden ayrı bir yapıya sahiptir. Yukarıdaki negatif hisler bir anda çocuğun duygu dünyasını zarara uğratmaz. Ancak uzunca süre yaşanması ve çocuğun artık bu hisleri kendi ruhsal hali olarak üzerinde taşımaya başlamasıyla kişilik sorunlarının temeli atılır. "Ürküntü"nün oluşması için yıllara gerek yoktur. **Ürküntü**, bir defa ve yoğun şiddette yaşanan korkunun eseridir; "yoğun bir korkunun duygularda bıraktığı iz"dir... Ürküntü, korkunun larvasıdır... Örneğin, evde anne babası kavga eden bir çocuğun annesinin mutfaktan bıçak alıp "Öldüreceğim kendimi" diyerek bağırması, çocuk için yoğun bir korku halidir... Böylesi bir korkuyu yaşayan çocukta "ürküntü" oluşur... Veya ödevini yapmayan bir çocuğun öğretmenin onu anne babaya şikâyet etmesi ile evde yaşanan

bir tartışma... Babanın bağırıp çocuğun üstüne yürümesi, tokatlaması... Elindeki telefonu duvara fırlatması çocukta ürküntü oluşturur...

Ürküntü oluşan çocuk için, bir dahaki sefere yetişkinin çok fazla bağırıp çağırmasına gerek yoktur; biraz kaşlarını çatarak, "Hadi git, ödevini yap" demesi yeterlidir. Böylesi anne babalar çocuklarında oluşturdukları ürküntüye tutunarak on-



ları terbiye ettiklerini fark etmezler. Birçok kişinin "Ben babamın bir bakışından korkardım" dediği durumun altında yatan duygu, ürküntüdür. Çocuğun yaşadığı (bugün hatırladığı ya da hatırlamadığı) çocukluk yılları travması ile oluşan ürküntüye tutunan anne babalar çocuklarını sadece bakışları ile istedikleri yöne sevk edebilirler.

Cocuğu bozan dört negatif his vardır; değersizlik, yetersizlik, suçluluk ve ürküntü.

Hisler yoğunlaştıkça **duyguyu** oluşturur.

Duygu, his yoğunlaşmasıdır. Çocuk çevresindeki yetkinlerden sürekli "değersizlik hissi" oluşturan tavır ve davranışlarla karşılaştıkça, "değersizlik duygusu" taşıma-ya başlayacaktır. Sürekli suçlu hissettirilen çocuklarda "suçluluk duygusu"... Sürekli yetersizliği hissettirilen çocuklarda "yetersizlik duygusu" oluşacaktır.



Bir his duyguya dönüştüğünde, o duygu artık kendi hissini üretir. Çocukta değersizlik duygusu oluştuysa artık dışarıdan kendisine değersizce davranılmasa da, birileri değer verse de, o yine de kendi içinde "değersiz"dir... Derinlerde yatan değersizlik duygusu, kişinin değer gördüğü ortamlarda dahi kendi içinde varlığını hissettirecek, sanki kendisinin bu değeri hak etmediğini düşündürerek kendini ikiye bölme zannettirecektir. Okulda (örneğin) matematik öğretmeninden sürekli başarısız, tembel, ödevini yapmayan bir öğrenci hisleri edinen çocukta "yetersizlik hissi" oluştuysa (aslında matematikte başarılı olabilecek potansiyeli taşıyor olsa bile) matematik konusu açıldığında çocuk kendini yetersiz hissedecektir...

göremezler... Çocukluğunda anne babasından değer görmemiş kişinin yetişkinlik yıllarında eşinden sürekli "değer" görmeye çalışması bundandır. İçindeki yaranın acısını azaltmak için çevresindeki insanlardan his almaya çalışır. Halbuki çocuklukta oluşan bu hislerin onarımı çevreden alınacak hislerle değil, bireyin kendi hisleriyle kendi duygularını onarması yoluyla olacaktır.

Burada söz konusu olan sadece negatif duygular değildir. Eğer çocuk, çevresindekilere her zaman değer gördü, kendini saygın hissettiyse, bu çocukta "değerlilik" duygusu oluşacaktır. Yıllar sonra kendisine değerlice davranılmasa da kendini değerli hissetmeye devam edecektir. Çocuklukta içine armağan edilen değerlilik duygusu, ona kendini değerli hissettirecektir.

Kısaca özetleyecek olursak, ötekinin bireyin üzerinde bıraktığı ruhsal hale **his** diyoruz... Hisler yoğunlaştığında **duyguyu** oluşturur... Duygu, artık hissini kendisi sürekli üretir...

Duygular bir araya geldiğine, benliği oluşturur...

Benlik, bireyin taşıdığı tüm duyguların bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir yapıdır. Onlarca duygu bir arada bulunarak bu yapıyı oluşturur. Benlik, pozitif ve negatif duyguları aynı yapı içinde barındırır.

Kişinin hakim duyguları negatifse, bu kişinin "benliği" sürekli negatif duygulardan beslenir. Hayata karamsar bakar. Her olayın olumsuz yanını görür. Mutlu olsa da içinde derin bir mutsuzluk vardır. Değer görse de kendisinin değersiz olduğunu hisseder... Her şey yolunda gitse de bunun uzun sürmeyeceğini hisseder... Sevilse de sevilmiyormuş gibi hisseder... Güvenli bir yaşamı olsa da güvensizlik hisseder... Güzel olsa da kendini çirkin

**Kişinin sahip
olduğu duy-
guların çoğu
pozitifse
'benliğin' ha-
kim duygusu
pozitifdir**

hisseder... Becerikli olsa da derin bir yetersizliğin içinde kendini başkalarına göre beceriksiz hisseder...

Kişinin sahip olduğu duyguların çoğu pozitifse, "benliğin" hakim duygusu pozitifdir... Zaman zaman insanlarla güvensizlik, hayal kırıklığı yaşasa da, kendini yine de güvende hisseder... Genelleme yapmaz... Kendini değersiz hissettiği ortamlardan çok etkilenmez, sürekli bir değer arayışı içinde olmaz... Takdir bekleyerek rahatlamak yerine, kendi duygularının pozitif hisleriyle yaşamını sürdürebilme becerisine sahiptir.

Negatif duygulardan oluşan benlik, derinlerde duyduğu olumsuz hislerden kurtulmak için sürekli çevresiyle etkileşim içinde olmaya çalışır... Oldukça verici ve "fedakâr"dır. Fedakârlığı veya vericiliği, minnet duygusu oluşturup değer görme arayışındandır. Böylesi kişilerin evlerine gelen misafirleri en mükemmel şekilde ağırlama gayreti, misafirlere verdikleri değerden çok, onlara değer vererek kendilerini de değerli hissetme çabasının sonucudur... Aşağıda ben analizlerinde de görüleceği üzere negatif duygulardan gelen hislerle yaşayan kişiler genellikle "edilgen" bir benliğe sahiptirler.

Benlik, kişiliği oluşturur.

Kişilik, bireyin duygusal yanını ifade eden davranışlar bütünüdür. Kendini değerli hisseden kişinin ortaya koyduğu yardımsever davranışlar, eşine ve çocuklarına empatik yaklaşımı, onun kişiliğinin ürünüdür. Bireyin kişiliği, ortaya koyduğu davranışlarla "sezinlenmeye" çalışılır. Kişilik, kendi yapısal özelliğini benliğin hakim hislerinden alır, kişinin hangi hislerle yaşadığı ortaya koyduğu davranışlarla gözlemlenir. Sürekli eleştirel, öfkeli, kızgın ve hırslı bir kişinin hakim duyguları "negatif"tir... Benliği, negatif duyguların ürettiği hislerle doludur. Bu yapıdaki kişinin yüzü

tebessüm etmez, çabuk sinirlenir, tahammülsüzdür. Tahammülsüzlüğünün nedeni yaşadığı olaylar değil, benliğinin o olaylara tahammül edebilecek "genişlikte" olmamasıdır. Böylesi kişiler yaşadıkları olumsuzlukların çevrelerinden kaynaklandığını düşünürler. Çevrelerindeki insanların onları anlamadığını, bir türlü değer göremediklerini söylerler. Halbuki ne kadar değer görürse görsün benliğine hakim değersizlik hissi kişiyi yine de içten içe kuşatacaktır.



Kişilik, arada bir sergilenen davranışlarla değil, süreklilik ve farkındalıkla oluşan davranışlarla ölçülür. Arada bir gülümseyen, arada bir mutlu olan birinin kişiliğinin pozitif duygulardan gelen hislerle oluştuğunu söylemek zordur. Bununla birlikte, kişiliği ortaya koyan davranışların insanın gerçek hislerinden kaynaklanması gerekir ki, o davranışların kendi kişiliğinin (benliğinden gelen duyguların) ürünü olduğunu söyleyebilelim. İçten gelmeden edilen bir tebessüm, mecbur kalınarak sergilenen bir yakınlık, kökeni olmayan sevgi, yakınlığı olmayan bir ilgi o insanın kişiliğine ait davranışlar olarak kabul edilmez. İşte, bireyin kişiliğine ait davranışların "sürekli, iradi ve farkındalıkla" yapılması haline de **karakter** adı verilir.

Karakter, bireyin içten gelen duygularla ortaya koyduğu kişiliğine ait farkındalıkla gerçekleştirdiği, sürekli ve

**Sahte ben,
çocuğun
davranışla-
rının kendi
duygularına
ait
hislerden
değil,
çevresinin
kendinden
istediği
davranışlar-
dan
oluşmasıdır**

iradi davranışlardır. Bireyin alışkanlıkla ortaya koyduğu davranışlar o bireyin karakteri olarak kabul edilmez.

Bir çocuğun anne babasının baskısı olmadan ödevlerini sürekli olarak yapması o çocuğun "öğrenmeye dair karakteri"ni ortaya koyar.

Bir çocuğun sabah hevesle uyanması, okula gitmek için heyecan duyması yine "öğrenmeye dair karakteri"nin ürünüdür.

İşte, çocuk eğitimde cezanın en büyük zararı, çocuğun karakterinin oluşmasını engellemesidir. Çocuk yapacağı bir işi kendi "iç motivasyonu" ve kendi duygularının kıpırtısı ile değil de, baskı, zorlama ve cezayla yapıyorsa, bu çocuğun "öğrenmeye dair bir karakteri" oluşmuş diyemeyiz.

Böylesi çocuklar kendi iç motivasyonlarını bırakıp değersizlik, güvensizlik, reddedilmişlik hissetmemek için okula, ödev ve iyi davranışlara yönelseler de, bu çocukların benliği aynı pozitif yapıya sahiptir diyemeyiz. Çocuğun güçlü bir karakter oluşturabilmesi için, dış motivasyonların dürtüsüzlüğe bürünüp, kendi "değerlilik" hissiyle duygularını besleyebilmesi gerekir.

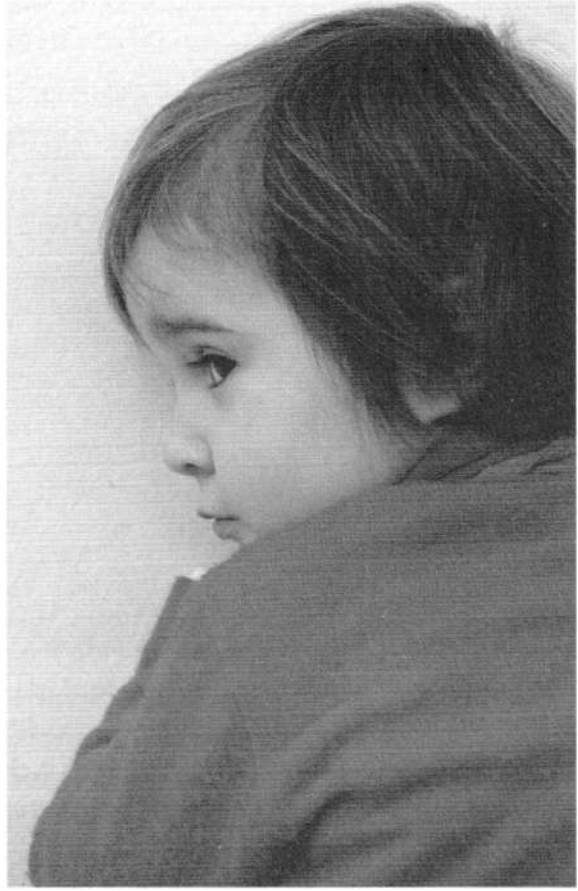
Bu açıdan bakıldığında, çocuğa verilen cezalar onun başarısını sağlasa da kişiliğine ait duyguları bozacağı için bu oldukça tehlikeli bir çocuk eğitimi yöntemidir.

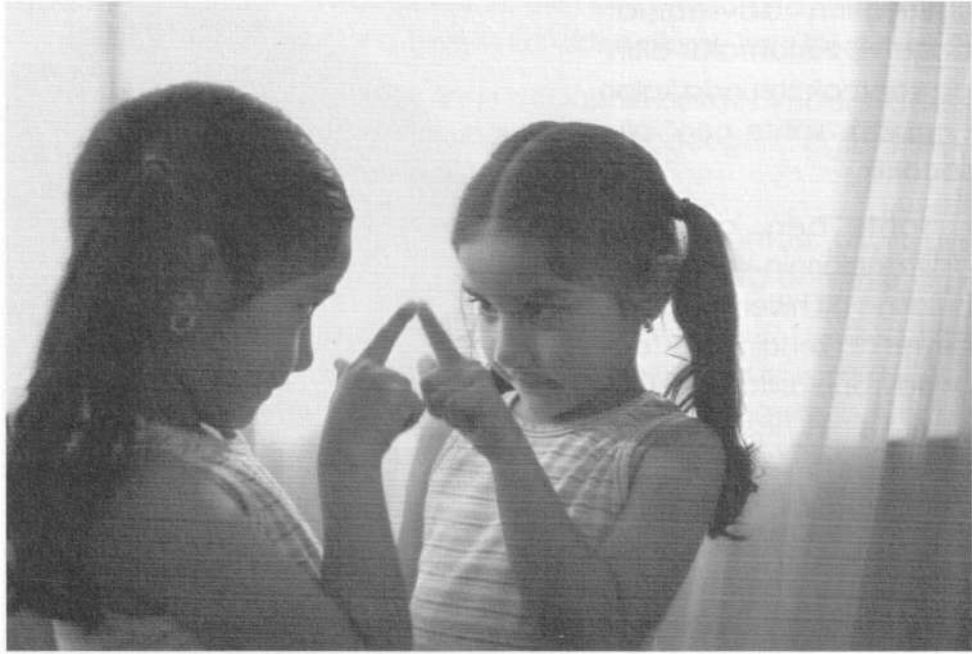
Çocuk dış etkenlerle (örneğin, ceza ve mükâfat ile) gerçek kişiliğinden ne kadar uzaklaşıyorsa o denli derin bir içsel huzursuzluk yaşıyor demektir. Çocuğun gerçek kişiliğini yaşaması, onun kendi mizacıyla, kendi sevk hisleriyle var olması demektir.

Birtakım davranışları baskı ve zorlamalar altında yapmak zorunda kalan çocukta “sahte ben” oluşacaktır.

Sahte ben, çocuğun davranışlarının kendi duygularına ait hislerden değil, çevresinin kendinden istediği davranışlardan oluşmasıdır. Kişinin hissettiği gibi değil, ondan istendiği gibi davranmasıdır. Mizacına ve fıtratına göre yaşaması değil, zarara uğramamak için çevreye “uyum” sağlamak zorunda kalmasıdır. Sahte benlik sahibi kişilerin ortaya koyacağı olumlu davranışlar, o kişinin gerçek hislerini taşımadığı için güven verici değildir. Böylesi kişiler, gerçek hislerini görünmez hale getirdikçe, bastırdıkça çevrelerinde olumlu düşünceler uyandırırsalar da, göründükleri gibi olmadıkları anlaşıldığında büyük hayal kırıklığı yaşatırlar.

Sahte benle yaşamaya alışan kişi, bir süre sonra kendi gerçek benliğini (beraberinde kişiliğini) kaybeder ve sahte beninin ihtiyaç duyduğu duyguları aramaya başlar. Birçok kişi sahte bir benle yaşamaya o denli alışmıştır ki, uzun terapiler ve onarmalarla elde edeceği gerçek benliğiyle karşılaşmaya korkar. Olumsuz duygu-





larla yaşamaya o denli alışmıştır ki, kendini onarıp huzura erdiğinde, alışkın olmadığı bu duygu ona kaygı verir. Tanımlayamadığı huzur duygusu, kaygıya sebep olur. Bu, çocukluktan başlayan trajik öykünün yetişkinlikteki en acı veren yanıdır.

Bir yanılsama olarak kendi oluşturduğu sahte be-
nin ihtiyaçlarını başkalarından gidermek için çaba sarf
eden kişiler sadece kendi içlerinde bir kısır döngü baş-
latmaz, aynı zamanda oluşturdukları gerçek dışı kişilikle
çevrelerindeki kişileri de yanıltırlar. Adeta bir maskeyle
yaşamaktadırlar. Bu maskeli yana aldanan bir çevre
edinirler ve diğer kişiler sürekli onun maskeli yanını des-
tekleyip dururlar.

kendi mizacını yeniden bulması sırasında çevresinden gördüğü tepkileri şöyle anlatmıştı:

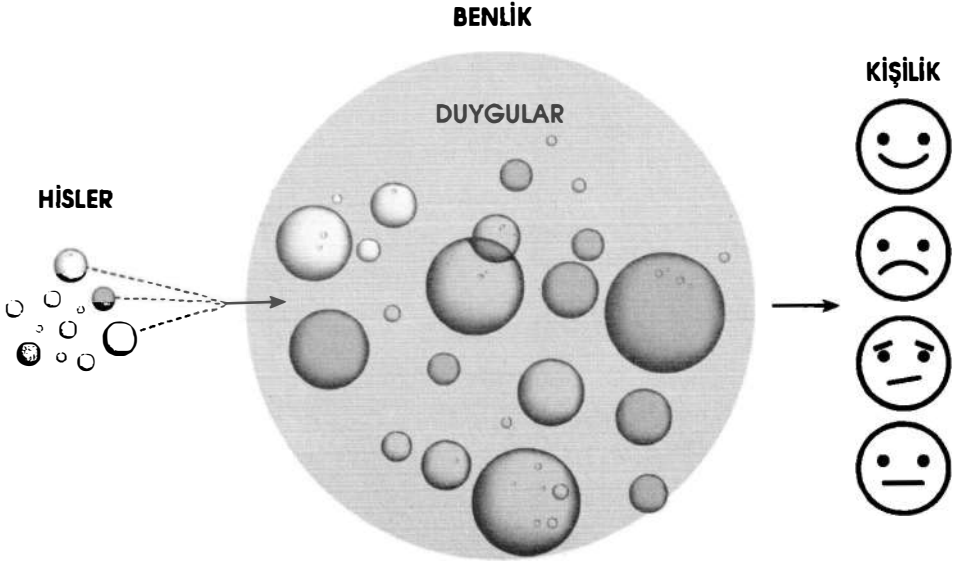
“Üzerimdeki sahte benliğe ait hisleri bıraktığımda ilk başta annem tepki gösterdi. Çünkü annemle sürekli huzursuzluk yaşıyorduk, sürekli çatışıyordum onunla. Aslında annem çocukluğumda beni incitse de ilgisiz biraksa da artık iyi ilişkiler geliştirmek istiyor, bense sürekli onun iğneleyici sözlerinden alınıyordum. Olmadık zamanlarda olmadık şeylere alınıp birbirimizle çatışmaya giriyorduk. Ne zaman kendi iç genişliğimi elde ettim, annemin davranışlarını dürtüsüzce karşılamaya başladım, annem benim bu yeni halime alışmakta zorluk çekti. Kimi zaman ‘Hasta mısın, iyi misin?’ diye sorgulamalar yaptı. Kimi zaman ‘Neden durgunsun... bana mı kırgınsın? Geçen gün söylediğime mi alındın?’ diye kendimi huzurlu hissettiğim yanlarımı anlamlandırmaya çalıştı. Arkadaşlarımı ise hiç sormayın. Onlarla birlikteyken ne kadar da vericiymişim, onları mutlu edebilmek için ne kadar çok enerji sarf ediyormuşum. Sürekli bir gülme, bir yılışma hali taşıyormuşum. Sahte benliğimi bıraktıktan sonra, sakinleştiğimi, kendi gerçekçi hislerimi yaşamaya başladığımı gören arkadaşlarım, bu halime alışık olmadıkları için, ‘Ne oldu? Kötü görünüyorsun. Eşinle bir problemin mi var? Yorgun musun? Sen önceden cıvılcıydın. Şimdi sanki durgun gibisin’ demeye başladılar. Herkesin palyaçosu olmuştum, onlardan değer görmek için çırpınıp durmuşum da haberim yokmuş...”

İşte bu durum, gerçek kendiliğe erişecek olan kişinin iki zorluk katmanıdır.

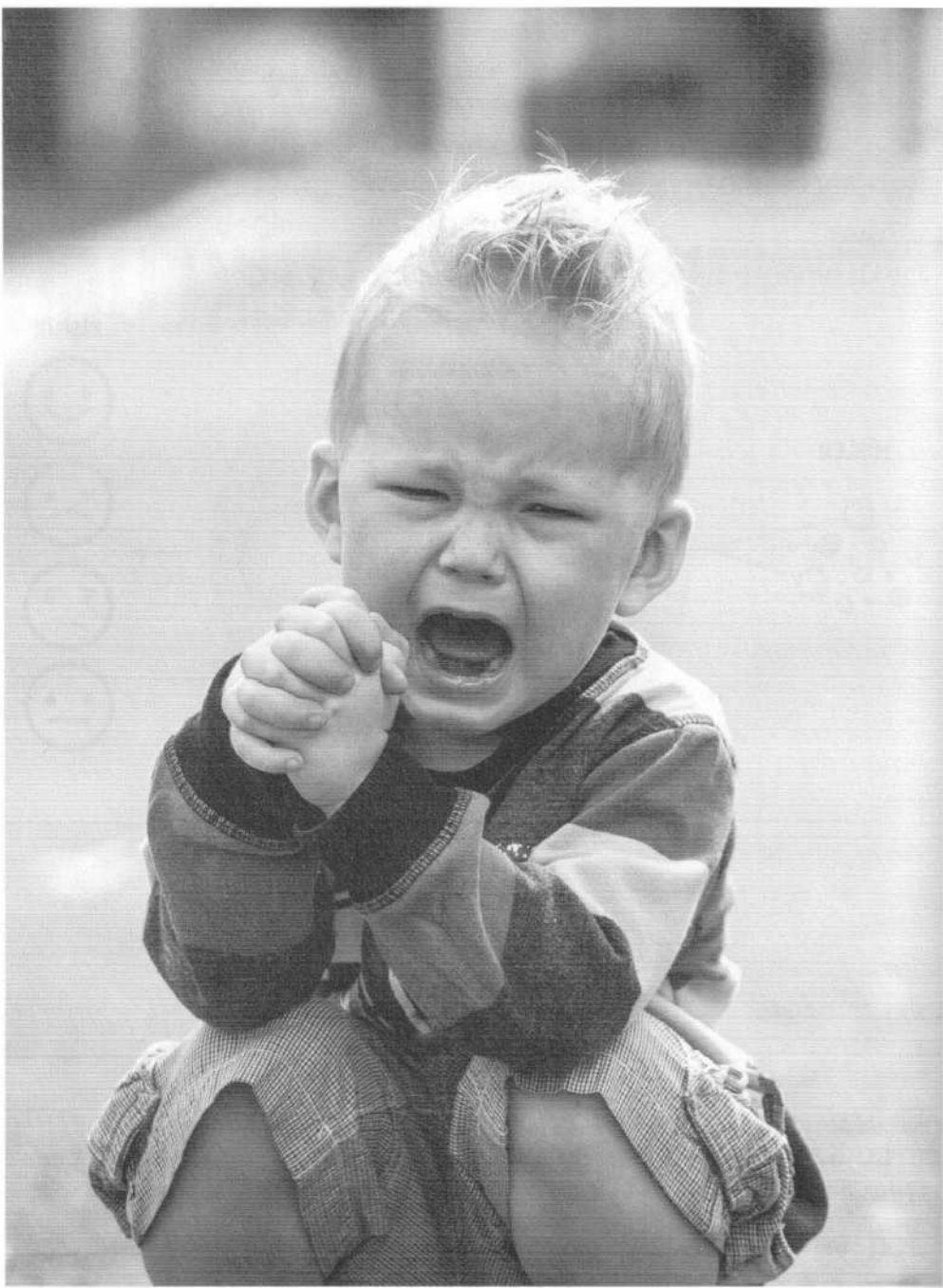
Birinci zorluk katmanı, sahte beninin davranışlarından vazgeçmekle yaşanır. Kişi kendiyle çelişir.

İkinci zorluk ise çevresindeki kişilerin, sahte ben ile yaşayan kişileri eski halde tutma çabası sırasında yaşanır. Çevredekilerin (belki de kendi olamamış kişilerin), sahte benlik taşıyan kişiden aldıkları "sahte" pozitif duygulardan vazgeçmek istememeleri onarım sürecindeki kişiyi 'değişmeden kalmaya' zorlar.

Çocuğun kişilik gelişiminde benliğin yapılanma süreci şu şekilde işler:



Ötekinin birey üzerinde bıraktığı ruhsal hal HİS'leri oluşturur. Hisler yoğunlaştığında DUYGU'ya dönüşür. Bireyin içinde taşıdığı duygular bir bütün halini aldığımda BENLİK ortaya çıkar. Bireyin hakim duygularından oluşan benliği o bireyin DAVRANIŞ'larına şekil verir. Davranışlar bireyin KİŞİLİĞİ'nin görünümüdür.



KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Kişiliğin tanımı bir önceki bölümde yapılmıştı. Peki kişilik bozukluğu nedir?

Kişilik bozukluğunun genel tanımı şöyledir: Bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda "kendilik kimliği duygusu ile var olamaması" ve "kişiler arası uyumda yetersizlik /uyumsuzluk göstermesi"dir.

Bu tanımı biraz daha netleştirecek olursak; **kişilik bozukluğu**, (1) çocukluk döneminden başlamak üzere, (2) bireyin benliğini kendi sevk hisleri ile yapılandıramaması (2) ve/veya bireyin, benliğindeki duygulara ait hislerin kendi fitratına ve mizacına ait olmaması, (3) bireye ait olmayan duygu ve hislerin oluşturduğu, kaygı, gerginlik, huzursuzlukla ortaya çıkan davranışlardır. Öfke Kontrol Bozukluğu, Dürtü Kontrol Bozukluğu, Kaygı Bozukluğu, His Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Narsistik Kişilik Bozukluğu, Bağımlı Kişilik Bozukluğu, Haz Bozukluğu gibi tanımlar kişilik bozukluklarına örnektir.

Çocuklukta kişilik bozukluğu olmaz (kişilik bozukluğu süreci anlamına gelen) "davranış bozukluğu" olur. Taklit ve alışkanlık bozuklukları hariç olmak üzere, duygusal

Taklit ve alışkanlık bozuklukları hariç olmak üzere, duygusal kökeni bulunan bütün davranış bozuklukları kişilik bozukluğunun çocukluktaki parçasıdır

Adem
Güneş

kökeni bulunan bütün davranış bozuklukları kişilik bozukluğunun çocukluktaki parçasıdır.

Bir davranış bozukluğunun kişilik bozukluğuna dönüşmesi üç evreden oluşur.

1. EVRE: TEPKİSELLİK

Çocuğun sevk hisleri engellendiğinde ve/veya ihtiyaçları vaktinde, yeterince ve koşulsuzca giderilmediğinde önce tepkisel davranışlar ortaya çıkar. Çocuk, kimi zaman öfkeli, hırçın, agresif, kimi zaman reddedici olur. İnatçılık ve tutturmaca içindedir. Sevecen yaklaşımlara uyumlu bir iş birliğiyle cevap vermez.

Çocuğun tepkisel davranışlarının kökeninde, sevgisizlik, reddedilmişlik, değersizlik, yetersizlik, güvensizlik, bağısızlık gibi olumsuz hisler vardır. Çocuğun çevresine karşı sergilediği tepkisellik, bu olumsuz hisleri almamak için geliştirdiği bir savunma halidir. Tepkisellik evresinde bazı çocuklarda yılışıklık ve şımarıklık gözlemlenebilir.

a. Yılışıklık

Çocuğun ihtiyacı kadar sevgiyi hissedememesiyle ortaya çıkan sevilme çabasıdır. Çocuk kendisini reddeden ebeveyninin dikkatini çekmek için; dokunmak, öpmek, yalamak, vurup kaçmak, sürekli gülmek gibi anormal davranışlar sergiler veya kollarını kuş gibi yapıp anne babasının etrafında döner. Esasında ne yapacağını bilmez bir halde ebeveyniyle yakınlık kurmaya, onun reddedici yanını bu sayede aşmaya çalışmaktadır. Çocuğun yılışık davranışlarının kökeninde sevilme, değer görme ihtiyacı veya zarara uğrama korkusu vardır. Bu davranışları

gösteren çocuğa tensel temas ve sevecenlikle yaklaşılmalıdır. Çocuk, ebeveyninin kendisini gerçek duygularıyla kabul ettiğini hissettiğinde bu davranışları bırakır.

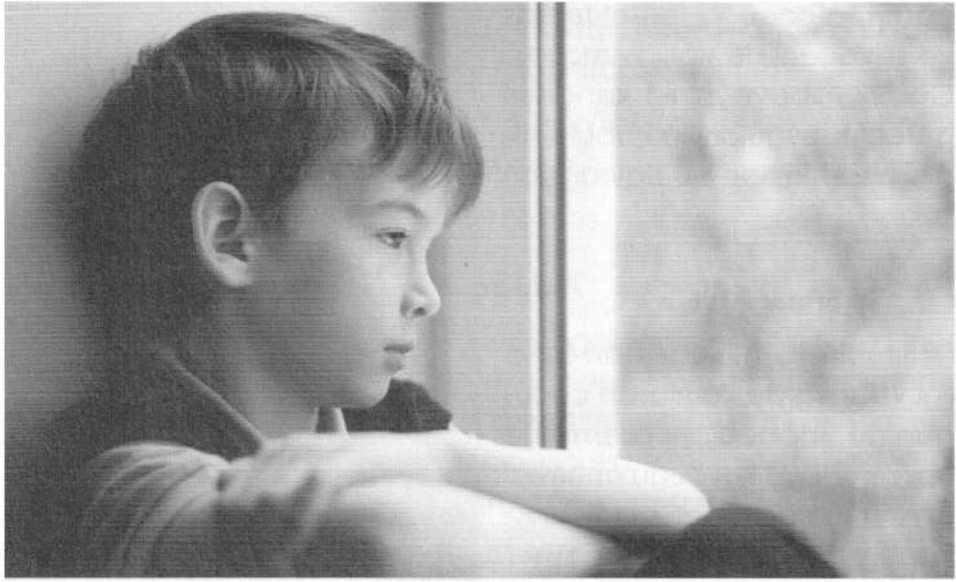
b. Şımarıklık

Şımarıklık, ihtiyacından fazla ilgi ve sevgiyle karşılaşan çocuğun ne yapacağını bilememe hali ile ortaya koyduğu anormal davranışlardır. Şımarık davranışlarda yılışık davranışlara benzer anormallikler vardır. Vurup kaçma, itme, tükürme, baş ve omuzlarda gezinme ve aşırı gülme bunların en belirginleridir. Şımarık davranışlar, çocuğun ihtiyacı kadar ilgi görmesiyle giderilir. Çocuğun sevgi ihtiyacı olduğunda ebeveynine yaklaşması takip edilerek, o anda ihtiyacının giderilmesi esastır. Şımarıklık; çocuğun ihtiyaç duyduğu zamanlar gözetilmeden, yetişkinin çocuğu sevmek istediği zamanlarda gerçekleştirdiği aşırı sevgi gösterilerinin sonucudur.



2. EVRE: SESSİZLİK

Birinci evrede tepkiselleşen çocuk, hangi çabayı sergilerse sergilesin ebeveyninden karşılık bulamadığında sessiz bir hayal kırıklığı yaşar. Ebeveynine son kez



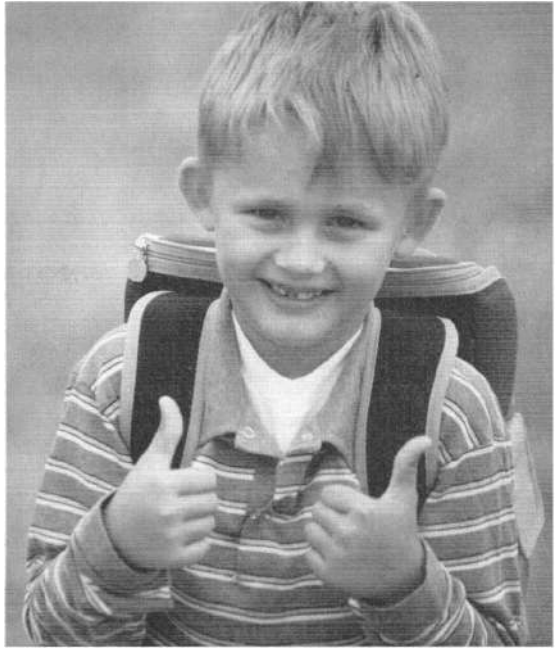
bakar ve onu terk eder. Kendi dünyası içinde "oyalanma davranışları"na girer. Sessizlik evresindeki çocuklar genellikle kendine yeterli ve akıllı uslu görünürler. Bu yüzden birçok yetişkin durumu fark edemez. Gazetelerin üçüncü sayfalarında rastlanan ergen suçlarında "Aslında oldukça sessiz bir çocuktı" diye tarif edilen çocukların yaşadığı davranış bozukluğu genellikle budur. Sessizlik evresinin bazı çocuklarda duyarsızlık oluşturduğu gözlemlenebilir.

Duyarsızlık, sessizlik evresindeki çocuğun yaşadığı duygusal sorunları kendini hissizleştirerek çözmeye çalışmasıdır. Çocuk böylece kendini güçlü tutmaya, duygularına yenik düşmemeye gayret eder. Duyarsızlık evresine girmiş çocuğun, özellikle ergen çocuğun, yeniden duyarlılık kazanması oldukça zordur. Birçok kişilik bozukluğunun kökeninde duyarsızlıkla başlayan davranış bozukluklarının olduğu unutulmamalıdır. Çocuğun kendini duyarsızlaştırması bazen nefret, öfke, hırs

ile olabildiği gibi, bazen oylanma davranışları ve aşırı müzik (özellikle ritmi hızlı müzik) dinlemelerle de gerçekleşebilir. Duyarsızlık evresinde çocuğun ebeveyninin bağlanma terapisi alması tavsiye olunur. Duyarsızlıktan çıkmanın en etkin yolu tensel temastır.

3. EVRE: SAHTE BEN

Duygusal zarara uğrayan çocuk birinci ve ikinci evreleri geçtiği halde bütün çabaları çözümsüz kaldığında veya ne yaparsa yapsın yine de kendini zarara uğramaktan koruyamadığında, duygu dünyası ikinci bir ben oluşturur. Çocuk artık yalancı bir kişilikle yaşamaya başlar. İhtiyaçlarını ve bunların karşılanmadığını hissetmek yerine, sanki her şey yolundaymış gibi hissetmek yolunu seçer. Çünkü o zaman kendini daha iyi hissediyordur. Oluşan bu yeni ben'e **sahte ben** denir. Çocuk böylece olmadığı gibi görünmeyi, zarara uğramamak için içinde taşıdığı duygulardan başka duygular sergilemeyi yetenek haline getirir. Sahte ben üreten çocuklar, ya kendilerini hayal dünyasına kaptırır, romantik bir yapıya bürünürler... ya da içlerinde taşıdıkları negatif hisleri duyarsız yanlarıyla bastırır, her şey normalmiş gibi yaparak yaşamaya çalışırlar... Böylesi çocukların ebeveynleri eğer çocuğa güvenli bağlanma ve gerçek kendilikle yaklaşırlarsa sorunun çözülmesi muhtemeldir.





BENİN YAPISI

Çocuk benliği iki yapısal özelliğe sahiptir; irade ve duyarlılık.

1. İRADE

İrade; benliğin bir davranışı sürekli ve farkındalıkla yapabilme gücüne erişmesidir. İrade, önceki sayfalarda tanımlı yapılan "karakter"in en belirgin itici gücüdür.

Örneğin, kişinin sabah belirli saatlerde kalkıp işe, okula gidebilmesi... Çatışmacı bir ortamda kendini (bastırma-dan) tutabilmesi... Uzun ve zor bir işi azimle tamamlayabilmesi... Karşılaştığı güçlükler karşısında direnç sahibi olması, çocuk beninde adım adım gelişen iradenin ürünü davranışlardır. Çocuğun güçlü bir iradesinin olması, onun hayata tutunmasını ve güçlükler karşısında dirençli olmasını sağlar. Halk arasında "tembel, mıymıy" diye anılan çocuklar pedagojide iradesini kullanamayan çocuklardır.

**İrade;
benliğin bir
davranışı
sürekli ve
farkındalıkla
yapabilme
gücüne
erişmesidir**

Çocuk kişiliğinin üzerinde yükseldiği ikinci değer ise "duyarlılık"tır...

2. DUYARLILIK

Duyarlılık, içsel sezis yeteneğidir. Duygu ile zihnin birlik-te çalışma becerisidir. Çocuk beninde his üretiminin devam etmesi ve üretilen hislerin sadece çocuğun kendi hisleri olmasıyla meydana çıkan kişilik özelliğidir. Hassas, vicdanlı, merhametli diye tarif edilen duygu durumları duyarlılığın bir ürünüdür. Duyarlılığın yok olması da aşırı olması da kişilik bozukluğuna sebep olur.

Çocuk beninin sahip olduğu hisler, onun yaşamla, insanla ve kendi ile olan ilişkisini düzenleyecektir.

Duyarlılığı zarara uğratılmamış çocuklar, örneğin yağmurun yağışına karşı ilgilidirler, heyecan duyarlar. Duyarlılığı zarara uğratılmış bir çocuksa yağmurdan rahatsız olur, onu anlamsız bulur. Zarara uğratılmamış çocuk, çevresindeki canlılara karşı tebessüm edici bir ilgi içindedir, merak duygusu taşır. Karıncaları takip eder, sineklerin kanadı ona heyecan verir. Kuşların yem yiyişleri, sincapların ağaçlara tırmanışı, köpeklerin gözlerinin güzelliği, hislerini kaybetmemiş çocuklar için coşku uyandırıcıdır.

Böylesi çocuklar insan ilişkilerinde keyifli, arkadaş canlısı ve mutludurlar. İnsanlarla kaygıyla, güvensizlikle değil yaşama sevinciyle temas kurarlar. Uğradıkları güvensizlikleri hayatın tümüne yaygınlaştırmazlar.

Sağlıklı bir kişilik yapısından bahsedebilmek için, çocuğun iradesinin gücünü duyarlılıktan alması gerekir.

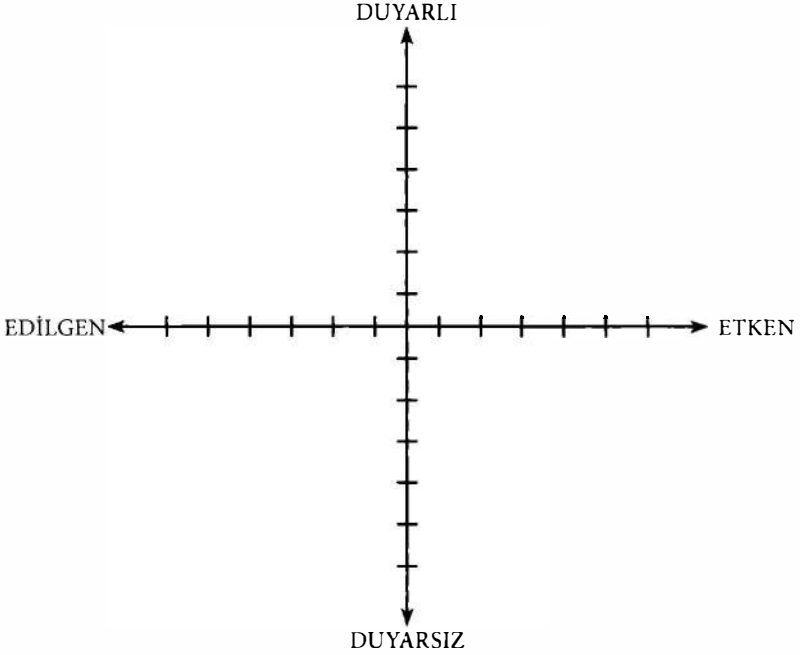
Eğer çocuk, ortaya koyduğu davranışın gücünü negatif motivasyonlardan (hırs, öfke, nefret, korku, kaygı vb.) alıyor, cezalandırılma korkusu, zarara uğratılma kaygısı taşıdığı için birtakım davranışlar sergiliyorsa, bu çocuğun ortaya koyduğu davranışlar, sağlıklı bir benliğin ürünü değildir.

Duyarlılık, her çocukta doğuştan var olan değerlilik hissiyle varlığını devam ettiren bir ruhsal yetenektir. İrade ise çocuğun merak, heves ve isteğinin desteklenmesiyle sonradan gelişen bir yetenektir.

Bütün bu anlatılanlar açısından bakıldığında çocuk benliği iki eksen üzerinde şu şekilde gösterilebilir.

***Duyarlılık,
içsel seziş
yeteneğidir;
duygu
ile zihnin
birlikte
çalışma
becerisidir***

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-1

ŞEKİL-1

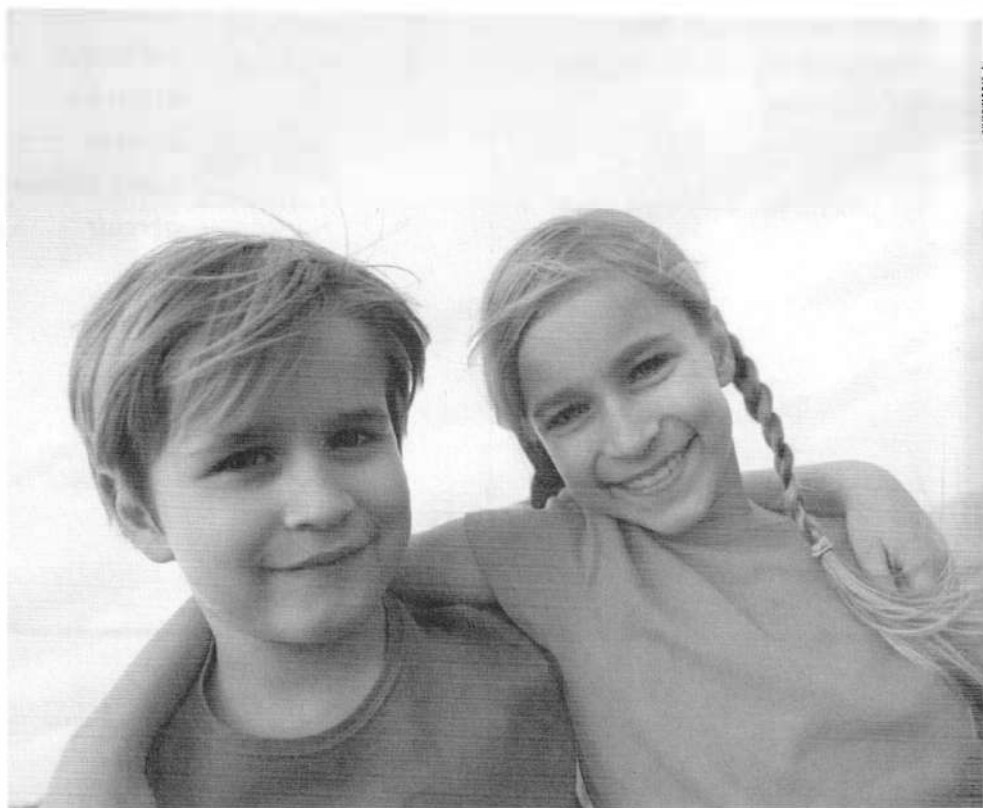
Çocuğun sahip olduğu kişiliği öğrenebilmemiz için benliğinin yapısını analiz etmemiz gerekir. Yukarıdaki benlik skalasında görüldüğü üzere, çocuk benliğinin bir boyutu iradenin ürünü olan ETKENLİĞİ; diğer boyutu da DUYARLILIĞI ifade eder. Çocuğun kişiliği bu iki eksen üzerinde 'nereye denk geliyorsa orada gelişmektedir. Ayrıntıları ilerleyen sayfalarda bulacaksınız.

Yukarıdaki benlik skalasında görüldüğü üzere, çocuk benliğinin bir boyutu, iradenin ürünü olan **ETKENLİĞİ**; diğer boyutu da **DUYARLILIĞI** ifade eder.

Gelişimi normal düzeyde devam eden benliğin, duyarlılığı yönetebilecek kadar etken bir iradeye sahip olması gerekir.

Benin hem duyarlı olmasına hem de o duyarlılığı yönetebilecek bir irade barındırmasına “etken-duyarlı” benlik adı verilir.

**Gelişimi
normal
düzeyde
devam eden
benliğin
duyarlılığı
yönetebile-
cek kadar
etken bir
iradeye
sahip olması
gerekir**



1. ETKEN-DUYARLI BENLİK

Hakim duygusu “değerlilik hissi” olan benlik yapısıdır. Etken-duyarlı benliğin en belirgin özelliği, etkenliğin duyarlılıktan bir birim daha önde olmasıdır. Örneğin 3 birim değerinde bir duyarlılığa sahip olan benlik, 4 birim değerinde bir iradeye sahiptir. Bu bir birim farklılık, çocuğun duyarlılığını yönetebilecek bir iradenin varlığına işaretler. Zarara uğratılmamış çocuk beninde daima etkenlik duyarlılıktan öndedir. Etken-duyarlı benliğin oluşması için, çocuğun ilk 4 yaşında güvenli bağlanma ve güvenli ayrılma süreçlerinin sorunsuzca yaşanması, ihtiyaçlarının vaktinde, yeterince ve koşulsuzca giderilmesi, aile içinde çocuğa saygın bir birey olarak davranılması, ceza ve mükâfatın davranış oluşturma aracı olarak kullanılmaması gerekir.

Vitrinde duran bir süs eşyasının ne olduğunu keşfedememiş 1,5 yaşındaki bir çocuğun onu keşfetmek için annesinin yanına gitmesi, elinden tutup onu vitrinin yanına getirmeye çalışması, henüz konuşamıyor olsa da üç beş bozuk ifadeyle keşfetme girişimini dille destekle-

Zarara uğratılmamış çocuk beninde mesi ve bazı durumlarda annenin isteksiz davranması karşısında onu itelemesi, tekme atması, vermesi için ısırması, çocuk iradesinin göz kamaştırıcı etken halinin sonucudur.

daima etkenlik duyarlılıktan öndedir Çocuğunun ortaya koyduğu bu etken duruşa, anne daha güçlü bir etkenlikle karşılık verir ve "Hayır, veremeyeceğim" derse, çocuğun iradesi zarara uğrar. Çocuk, annesinin çabasına karşı bir miktar daha etken duruş ortaya koyduğunda (1. EVRE) anne, çocuğun çabasını görmezden gelir, kendi dik duruşunu devam ettirir ve evladının keşif duyarlılığına karşılık vermezse (2. EVRE) çocuğun iradesi kırılır. Çocuğun kırılan iradesi, duyarlılığını yönetemeyeceği için de muhtemelen dudak büzme, hassaslaşma ve ağlama davranışı ortaya çıkar (3. EVRE).

Birçok anne baba, çocuklarının şımarık olmaması, laf dinlemesi için onların her istediğini yerine getirmemek gerektiğine inanır. Halbuki yaklaşık 4 yaşına kadar, çocukların her isteği, sevk hislerinin yönlendirmesiyle oluşan kişilik gelişiminin bir parçasıdır.

Henüz 1 yaşındayken anne yatağından ayrılmış, güvenli "bağlanması zarara uğratılmış" bir kız çocuğunun annesi çocuğunda karşılaştığı gece terörünü şöyle anlatıyordu:

"Gece kalkıyor, anlamsızca ağlıyor. Ağlaması bitip az da olsa kendine geldiğinde, teselli etmeye çalışıyorum, beni itiyor. 'Git' diye eliyle koluyla tekme atıyor (1. EVRE). Sakince, 'Tamam kızım' deyip kenara çekildiğimde bu sefer yeniden ağlıyor, 'Gel' diyor, sarılmak istiyor (2. EVRE). Tekrar sarıldığımda mesela su istediğini söylüyor. Babası su getirip verdiğiğinde, 'Sen verme, annem versin' diye babasını reddediyor (1. EVRE). Ben verdiğimde, 'Hayır, sen verme, babam versin' diyor (2.EVRE). Bu

anlamsız inatlaşma bazen bir saati buluyor. Ertesi gün ben de eşim de işe gideceğimiz halde gece böyle uğraşıyoruz. Sonunda kızıp bağırımdan başka çaremd kalmıyor bazen."

Bu anneyle yaptığımız uzun görüşmelerden anlaşılıyordu ki, çocuğun anne yatağından erkenden ayrılması duygusal zayıflamayı beraberinde getirmişti. Bir bağlanma problemi oluşmuştu. Gideremediğı anne ihtiyacı zaman zaman derinlerden uyanıyor, çocuk kendisini reddettiğini düşündüğü annesine olan ihtiyacını ilk sarılmalarla gidermeye çalışırken, bir yandan da annesine küs ve kırgın olduğu için onu reddediyor... Reddedilen annenin kendini uzaklaştırması çocuğı daha çok rahatsız ediyor... Bu kısır döngü, etkenliğin duyarlılığı yönetememiş olmasının bir iç karmaşası olarak karşımıza çıkıyordu.

Halbuki çocuğun yatağının ayrılması ancak anne ile bağıını kopardığı sırada oluşacak duyarlılığı yönetebileceğı iradeye sahip olduğunda gerçekleşmeliydi. Çocuğun, anne yatağından ayrılma ve tek başına yatabilme iradesine sahip olduğu dönem iki yaş dönemiydi. Sütten kesilmiş, tensel temas ve koşulsuz sevgiyle annesine güvenle bağlanmış ve bu bağlanmanın oluşturduğu güçle iki yıl boyunca irade biriktirmiş, güvensizlik ve kaygı yaşatılmamış çocuğun anneden ayrılırken oluşan duyarlılığı yönetebildiğini görüyoruz.

Çocuk ilk iki yıl boyunca annesine güvenle bağlanamamış veya bir başka deyişle, güvenli bağlanmanın ürünü olan iradesini geliştirememişse anne yanından ayrılmaya karşı duygusal zayıflık yaşar.

Birçok anne baba çocuklarında oluşan böylesi duyarlılık ve ağlamaları onları susturarak ve duygularını

Ağlamalarına karşılık verilmemiş çocuk, bir süre sonra ağlamayı keser, "duyarlılığını bastırır", sevk hislerini duymamayı öğrenir

**Ödevini
yapmamış
bir çocuğun
öğretmenine
kendini ifade
etmek için
kurduğu
cümleler,
iradesinin bir
ürünüdür**

kullanmamasını öğütleyerek çözeceğini düşünür. Bu bir bakıma doğrudur. Ne kadar ağlarsa ağlasın, ağlamalarına karşılık verilmezse, çocuk beninde adım adım o ağlamaları yönetebilecek bir irade gelişir.

Ağlamalarına karşılık verilmemiş çocuk, bir süre sonra ağlamayı keser, "duyarlılığını bastırır", sevk hislerini duymamayı öğrenir.

Görünürde çocuğun ağlamıyor olması, ağlamayı yönetebilecek kadar irade sahibi olduğunu zannetirse de, aslında bu, çocuk duygularını bastırdığından dolayı iradenin artık o duyguyu yönetme ihtiyacının kalmamasıdır.

Vitrinde henüz keşfetmediği bir esyayı sürekli ve ısrarla isteyen bir çocuğun annesinin onun ihtiyacını gidermemesi, dik duruşuyla çocuğun ağıtlarını görmezden gelmesi ve defalarca ve defalarca ağlayan çocuğa karşılık vermemesi, bir süre sonra o çocuğun ağlamalarının azalıp isteğinden vazgeçmesiyle sonuçlanır.

Çocuğun ağlamalarını ve ısrarını kesmesi, anne sözü dinler hale gelmesi veya terbiye olmasıyla ilgili değil, duyarlılığının bir ürünü olan merak duygusunu yitirmiş olmasıyla ilgilidir. Bir başka deyişle bu, çocuğun merakı ile geliştireceği kişiliğinin zarara uğratılmasıdır.

Ödevini yapmamış bir çocuğun öğretmenine kendini ifade etmek için kurduğu cümleler, iradesinin bir ürünüdür. Kendini ifade etmeye çalışan bir çocuğu dinlemeyerek, sözlerini ciddiye almayarak cezalandırmak, o çocuğun duygularını yöneteceği iradesini kırmaktan başka bir şey değildir.

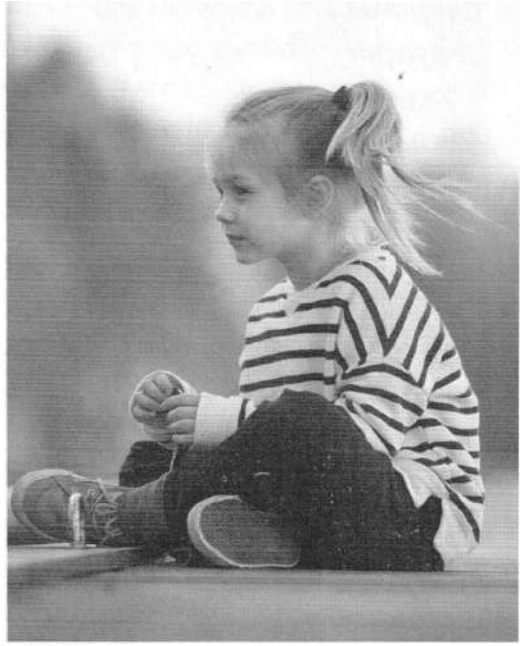
Dikkat edilirse, fazlaca incitilmiş, üzerinde yönetsellik denemeleri yapılmış, cezalandırılmış çocuklar yılışık

davranışlar sergilerler. Gülmeler, dalga geçmeler, arkadaşlarını hafife almalar, aşırı duyarlılaşmış bir benin yanında zayıf duran iradenin ürünü anormal davranışlardır.

Bu nedenle çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının "vaktinde" giderilmesi iradenin gelişimini destekleyeceği gibi, "yeterince" giderilmesi de desteklenen iradenin ardından gelen duyarlılığın aynı boyutta devam etmesini sağlar.

Örneğin, vitrinde merak edilen biblonun sadece yerinden çıkarılması, çocuğun eline verilmesi ve çocuğun meraklı gözlerle bibloyu incelemesi, ihtiyacını vaktinde gidermek anlamına gelir. Ancak biblonun çocuk henüz sağını solunu, yumuşaklığını sertliğini, ne işe yaradığını keşfedemeden elinden alınması, ihtiyacın yeterince giderilmemesi; iradenin gelişmesi fakat duyarlılığın desteklenmemesi anlamına gelir.

Böylesi çocuklar bir sonraki sefere isteklerini daha sertçe (daha güçlü bir iradeyle), daha ısrarlı biçimde ortaya koyarlar. Duyarlılığı aynı düzeyde geliştiremedikleri için yetişkini duygularından uzaklaştırırlar. Hırçınlık ve agresiflik, ihtiyaçların vaktinde ve yeterince karşılanmamasının bir sonucu olduğu gibi, ihtiyacın vaktinde giderilmiş ancak yeterince karşılanamamış olmasının da bir sonucudur.



**Gelişimsel
ihtiyaçlar
çocuğun
sevk hisleri
tarafından
oluşturulur**

Ablasının kalemini merak eden çocuğun annesinin ablaya dönerek, "Bir ver, bir ver. Elinde tutsun. Sonra alırsın" demesi ihtiyacın vaktinde karşılanmasını sağlar fakat hemen elinden alınması da yeterince karşılan-mamasına sebep olur. Bu durum, bir sonraki sefere iki kardeşin çatışmasının zeminini oluşturur.

Çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarını karşılarlarken anne babaların en büyük tereddüdü "Ya alışırlarsa? Ya her şeyi isterlerse? Kontrolden çıkarlarsa?" kaygısıdır.

Halbuki gelişimsel ihtiyaçlar çocuğun sevk hisleri ta-rafından oluşturulur ve giderildikçe güçlü bir benlik ya-pısının ve o benlikten elde edeceği güven duygusunun zeminini oluşturur.

Ancak çocuğun ihtiyacı olmadığı halde ihtiyaç ha-line getirilen şeyler aynı kategoride değerlendirilemez. Örneğin, cips yemek hiçbir çocuğun ihtiyacı değildir. Üç yaşındaki bir çocuğa cips yedirmek, bir başka deyişle onun damak tadını baharat, tuz ve kimyasallarla aşırı derecede uyarmak, çocuğun ihtiyacı olmadığı halde bunu bir ihtiyaç haline getirmektir.

Bu çocuklar, cips kadar aşırı uyaranı olmayan yiyecekleri bir süre sonra reddetmeye başlarlar. Örneğin ıspanak, bu çocuklar için oldukça lezzetsiz bir yemek halini alır. Süt içmek tatsız tuzsuz bir şeye dönüşür.

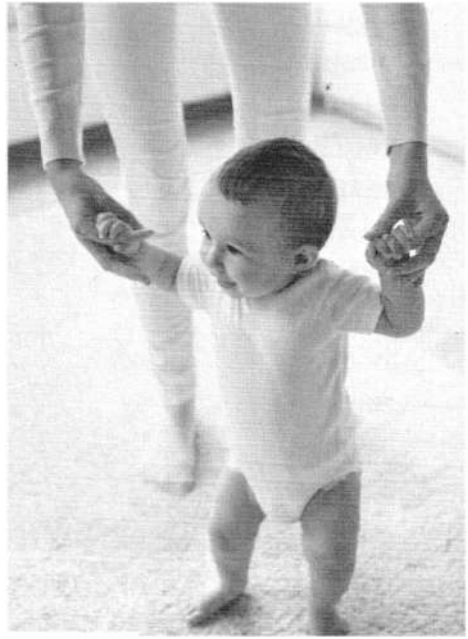
İhtiyaç olmadığı halde ihtiyaca dönüştürülen böylesi durumlarda ebeveyn bunu da vaktinde ve yeterince gidermek için market market dolaşmayı, çocuğa do-yasıya cips yedirmeyi, onun ihtiyacını gidermek olarak düşünmemelidir.

Adem
Güneş

Şeker yemek hiçbir çocuğun ihtiyacı değildir. Erken yaşta tatlı, çikolata ve şekerle tanıştırılmış bir çocuğun

sürekli olarak dolap içlerinde, market raflarında tatlı bir şeyler araması, gelişimsel bir ihtiyaç değil, ihtiyacı olmadığı halde ihtiyaca dönüştürülmüş anormal bir davranışın yansımasıdır.

Bunun yanı sıra, çocuğun geliştirdiği iradesine uygun olarak yapmak istediği davranışlara engel olmak onun iradesini zayıflatır, duyarlılığını artırır. Genellikle böylesi çocuklar "tembel" olarak nitelendirilir. Halbuki, tembellik doğuştan gelen bir özellik değil, irade kullanımı engellenmiş çocuğun benlik yapısının ürünüdür.



3 yaşına gelmiş bir çocuk ayakkabılarını kendi giyebileceği halde, annesi sürekli eğilip ayakkabılarını giydiriyorsa, bu çocuğa iyilik etmek değil, onun gelecekteki iradesine engel olmak demektir.

2 yaşındaki bir çocuğun merdivenleri tek başına inme hevesi karşısında acelesi olan bir babanın onu kucağına alıp hızla aşağı indirmesi çocuğun geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Yürüme çağındaki bir çocuğu gündelik işleri yetiştirebilme telaşıyla çocuk arabasında gezdirmek çocuğun geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Ağaca tırmanmaktan keyif alacak 8 yaşındaki bir çocuğa "Ağaca çıkma, düşersin!" demek onun gelecekteki iradesine engel olmak demektir.



Okul öncesi çağdaki iki kardeşin anlaşılmadıkları bir konuda birbirlerini itip kakması karşısında anne babanın bağırıp çağırarak araya girmesi ve iki çocuğu da sindirmesi çocukların geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Koridorda birbirleriyle şakalaşan çocukların koşmasına, coşmasına "Gürültü yapıyorsunuz" diye öfkeli davranmak, onları cezalandırmak, çocukların coşku ile geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Yazısı henüz güzelleşmemiş bir çocuğun defterini sınıf ortasında kaldırıp arkadaşlarına göstermek, çocuğu aşağılamak, iradesinin gelişimine engel olmak demektir.

Saygıyı baskı ve zorlamayla oluşturmaya çalışmak çocuğun iradesinin gelişmesine engel olmak demektir.

Annesine karşı kendini ifade etmeye çalışan bir çocuğu, "Konuşma karşında... Terbiyesizlik yapma..." diye

susturmak çocuğun geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Toplum içinde kendini ifade etme fırsatı bulmuş bir çocuğun yerine anne babasının konuşması, çocuğun geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Danışmanlık görüşmelerine gelen bazı çocuklar selamıma karşılık vermeyip kafasını çevirdiğinde, birçok anne babanın "Bak sana söylüyor. Hadi cevap versene" diye çocuklarını teşvik ettiklerini görüyorum. Halbuki çocuk, ancak iradesi duygularını yönetebileceği sırada iradi davranış sergileyebilir. O anda iradesini sergileyemeyen ve duyarlılığını yönetmek için zamana ihtiyacı olan çocuğu, "Hadi selam versene" diye iteklemek, yetişkinine yaklaştırmaya çalışmak, çocuğun geliştireceği iradeye engel olmak demektir.

Bir davranışı oluşturmak için onun duygusal kökenlerini hazırlamak yerine, çocuğu dış motivasyonla yönetmeye çalışmak, iradesinin gelişimine engel olmak demektir.

Okul öncesi çağda öğretmen sözü dinleyen çocukların gülen yüzlerle mükâfatlandırılması, yıldız biriktirilip ödüllendirilmesi, o çocuğun kendi var oluş gücünün engellenerek dış motivasyona alıştırılması ve iradesinin kırılması demektir.

Çocuklarına tuvalet alışkanlığını gülen yüzlerle kazandırmış bazı anne babaların ilerleyen yaşlarda yeniden alt ıslatma ve bir süre sonra durmasıyla karşılaşması, dış motivasyona alışmış çocuğun kendi iç motivasyonunu kullanmaya geçiş aşamasının sonucudur.

Kitabımızda buraya kadar anlatılanların büyük kısmı aslında çocuğun "etken ve duyarlı" bir benliğe sahip olması içindi...

Çocuğun iradesini kırın en belirgin yetişkin davranışı, ceza ve mükâfat ile kendi iç motivasyonunun kaybettirilmesi

Cezasız Eğitim

**Çocuk,
ancak
iradesi**

Çocuğun iradesini kıran en belirgin yetişkin davranışı, ceza ve mükâfat ile kendi iç motivasyonunun kaybettilmesidir.

**duygularını
yönetebile-
ceği sırada
iradi
davranış
sergileyebilir**

Böyle yetiştirilen çocukların benliği, benlik skalasında ya hırsla güçlendirilmiş irade ve onun karşılığında zayıflamış bir duyarlılığa... Ya da aşırı duyarlılık sebebiyle duygularını yönetemeyen ve duygusal zayıflığa düşerek iradesini kullanamayan benlik yapısına dönüşür.

Çocuğun iradesinin yetişkin tarafından desteklenmesi ve duyarlılığının zarara uğratılmamasıyla oluşan "güvenli ben", hayatla barışıktır. Doğayla buluşmaktan, hayvanlarla tanışmaktan, insanlarla birlikte olmaktan keyif alır.

Duygusal olarak zorda kaldığı dönemlerde imdadına bir güçlülüğe sahip olan iradesi yetişir. Kendini iradesinin gücünde emniyette hisseder ve o zorluğu aşar.

Bastırmadığı benliğinin ihtiyacı olan duygusal yakınlaşmalara karşı kendini yönetebilen bir etkenliğe sahip olduğundan dolayı duygusal ilişkilerinde kendini savunmasızca bırakabilir.

Duyarlılığı ve etkenliği birbirini destekleyen bir benliğe sahip kişiler, sosyal ilişkilerde kendini ezen ya da duygularına zarar veren kişilere karşı sezinleyici, durumu zarara uğramadan yönetsel hale getirebilecek kişiliktedirler.

Güçlü ve etken kişi karşısında ezilmek ve ilişkiyi edince yürütmek yerine, bir birey olarak var oluş sergiler ve gidecek gücü gösterirler. Çevrelerinden gelen dürtüsellikleri etken bir duruşla yönetebilirler.

Lise çağındaki çocuğunun sigara içtiğini duyup üzülen bir babanın söylediği şu cümleler, geçmişinde yaşadığı olumsuz tecrübelerin dışavurumu idi:



“Çantasında sigara yakaladım. Kan beynime sıçradı, kendime hakim olamadım. Uykuda yakasına yapıştım. Şiddetle uyandırıp, 'Bu nedir?' diye bağırmaya başladım. Çocuk da şaşırdı, uykulu haliyle elimdeki sigarayı gördü. 'Benim değil, arkadaşımın' diye yemin etti. Yalan söyleyen bir çocuk değildir oğlum. Söylediğine inandım ama öfkem dinmedi.

'Peki arkadaşının sigarasının senin çantanda ne işi var...' diye sordum.

'Arkadaşım çantasında taşırса anne babası yakalar diye korkuyor da onun için...' dedi.

Gülsem mi ağlasam mı bilemedim. 'Oğlum sen saf mısın? Peki senin anne baban yakalarsa...' diye sorduğumda verecek cevabı yoktu. Gözüme bakakaldı.

***Etkenlik,
sadece
çevredeki
insanların
yönetmel
tutumlari
karşısında
onların
güdümlüne
girmemeyi
değil, aynı
zamanda
kendi iç
dürtülerini
yönetebil-
meyi de
beraberinde
getirir***

Bizim oğlan böyle saftirik bir şeye dönüştü. Bir kere-
sinde de arkadaşları onu doldurusa getirip öğretme-
ninin kitabının arasından sınav sorularının fotoğrafını
çektirmişler."

Bu çocuğun davranışı, çevresindeki kişilerin onun
duyarlı yanını rahatlıkla yönetebildiğinin çünkü çocuğun
iradesinin yeterince gelişmemiş olduğunun bir göster-
gesiydi.

Çocuğun geçmişini azıcık analiz ettiğimizde, mü-
kemmeliyetçi bir baba, sert mizaçlı bir anne ve kararlı
duruşlar karşısında kendi iradesini kullanamayan bir
çocuk resmi çıkıyordu.

10 yaşındaki kızının cüzdanından para çaldığını fark
eden bir anne, kızının üstüne gidip bunu neden yaptığını
öğrenmeye çalıştığında karşısına çıkan tablo oldukça
trajikti. Okulda kendisini gruba dahil etmeyen arkadaşla-
rı bu çocuğa, "Eğer istediklerimizi yerine getirirsen seninle
de arkadaş oluruz" diye olmadık şeyler yaptırıyordu.

Kimi zaman içecek almak için annesinin çantasından
para aldırıyor, kimi zaman işlemediği suç için "Bu yaptı"
dediklerinde sessiz kalmasını sağlıyorlardı. Bu anne, ço-
cuğun sürekli kaybolan kalem, silgi ve okul gereçlerini
aslında arkadaşlarını kazanabilmek için onlara verdiğini
çok sonradan öğrenmişti.

Etkenlik, sadece çevredeki insanların yönetmel
tutumlari karşısında onların güdümlüne girmemeyi değil,
aynı zamanda kendi iç dürtülerini yönetebilmeyi de
beraberinde getirir.

Adem
Güneş

Benliğin etken bir yapı kazanmasında 0-6 yaş dönemi
oldukça önemlidir. Bu dönem kendi içinde üçe ayrılır:

0-2 yaş; merak ve sığınma,
2-4 yaş; heves ve savunma,
4-6 yaş; istek ve uyum...

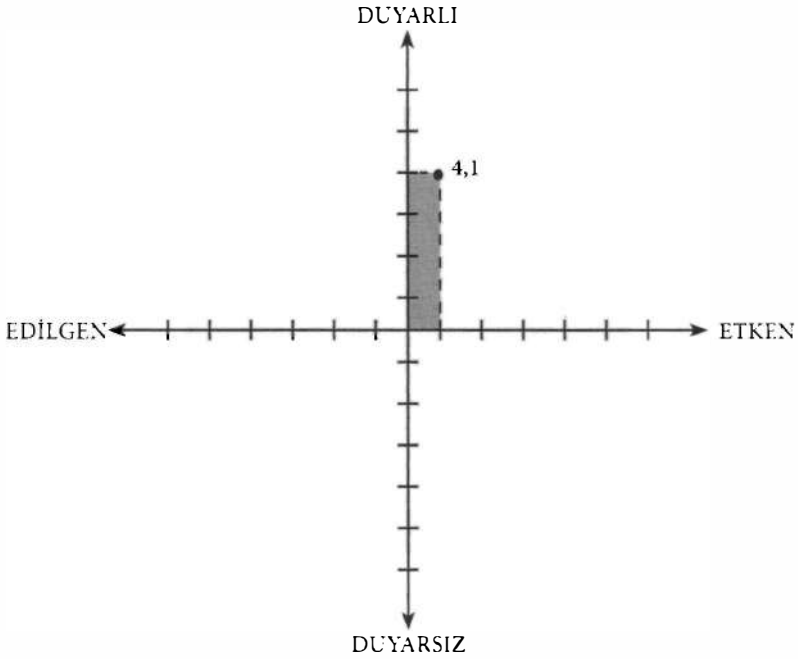
Benliğin ihtiyacı olan "irade", duyarlılığın ürünüdür. Çocuğun duyarlılığı zarara uğratılmadıkça o duyarlık iradeyi doğurur... Bu açıdan bakıldığında çocuğun iradesinin aşağıdaki üç evrede oluştuğunu gözlemleyebiliriz.

***Benliğin
etken
bir yapı
kazanma-
sında 0-6
yaş dönemi
oldukça
önemlidir***

1. MERAK VE SİĞİNMA (0-2 YAŞ)

Yeni doğan çocuğun iradesi henüz başlangıç noktasındadır. Ancak duyarlılığı oldukça yüksektir. Benliğin başlangıçtaki yapısı tablodaki gibidir.

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-2

ŞEKİL-2

Sağlıklı bir ruhsal gelişim süreci yaşayan 0-2 yaş dönemindeki çocuklarda benliğin duyarlılığı fazla, ancak iradesi zayıftır. (Duyarlılık seviyesi: 4, Etkenlik seviyesi: 1) Benliğin bu yapısına baktığımızda çocuğun duygularını yönetebilecek kadar etken bir iradesinin olmadığı görülecektir. Bundandır ki çocuğun ihtiyaçları vaktinde giderilmelidir. Henüz ihtiyaçlarını öteleyebilecek bir iradesi, etkenliği yoktur. Bu yaşta, giderilmeyen ihtiyaçlar çocukta gerginliğe sebep olur.

0-2 yaş dönemindeki çocukta var olan yüksek duyarlılık, onun iradesinin gelişmesinde de rol oynayacaktır.

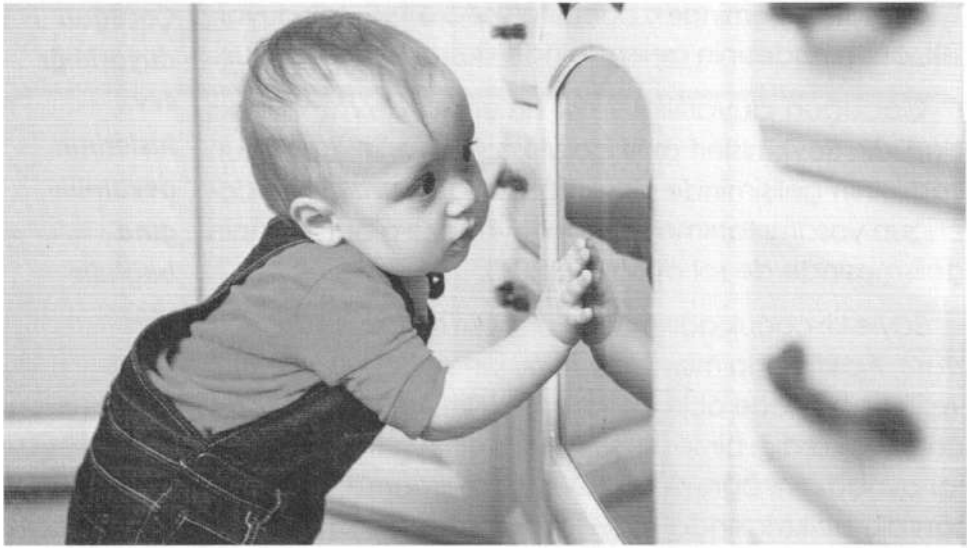
Çocuğun duyarlılığı sevk hislerinin devamlılığına bağlıdır. Sevk hisleri aktif çalıştıkça duyarlılık çocuğun iradesinin gelişiminde sürekliliği sağlar. Sevk hisleri, çocuğun yaşamı tanımasında rol oynadığı gibi iradesinin gelişmesinde de rol oynayacaktır.

Şöyle ki; çocuk acıkmaya karşı aşırı hassastır (DUYARLILIK). Acıktığında mızırdanır. Mızırdanan çocuğa yemek verilir ve böylece açlık ihtiyacı giderilmiş olur. Bu sayede çocuk çıkardığı bir sesin açlık ihtiyacının giderilmesinde rol oynadığını öğrenir (İRADE). Bu öğrenme, onun bir sonraki acıkmasında mızırdanmayı bir “farkındalıkla” yapmasını sağlar. Böylece iradenin farkındalık boyutu gelişir. Böylece, açlığa karşı duyarlılık, iradenin oluşmasında rol oynamış olur.

Kakasını bezine yapan çocuk, ıslaklık hissinden rahatsızlık duyar, mızırdanır (DUYARLILIK). Çocuğun mızırdanmasına karşılık veren anne, altını değiştirerek onu rahatlatır (DUYARLILIK). Çocuk mızırdanma ile gelen rahatlığı birbiriyle ilişkilendirir, farkındalık kazanır (İRADE). Çocuğun sahip olduğu duyarlılık ve oluşturduğu farkındalıklarla, adım adım iradesi oluşmaya başlar.

0-2 yaş döneminde kendini güvende hissettikçe iradesi dipten yukarı doğru adım adım gelişir.

Örneğin, 1 yaşındaki çocuk anne babasına baktığında onları ayak üstünde yürür vaziyette görür (DUYARLILIK). Sevk hisleri, onun anne babası gibi ayak üstünde durması için içsel bir mücadele başlatır (İRADE). Bu kutsal mücadele, çocuk düşse de kalksa da yaralansa da zedelense de dinmek bilmez bir enerji ile varlığını ortaya



koyar (İRÂDE). Sonunda çocuk ayakta durmayı başarır ve bir iş başarmış olmanın keyfi ile etrafa tebessüm eder.

İşte tam da bu sırada ayakta durmanın hazzı, çocuğun içinde iradeye sunulan bir besin gibi tesir eder (İRÂDE). İradesi, keyifle bir iş yapabilmenin hazzından kaynaklanan gücü kendi içinde yaşar. Çocuk, sadece ayakta durmanın keyfiyle değil, aynı zamanda benliğinin üzerinde etkenlik kazanmış olmasının tuhaf hazzıyla da tebessüm eder (İRÂDE).

Ancak anne babası gibi yürümeye, ayağa kalkmaya çalışırken yürütecini içine konulsa, bacaklarına yapışmış yürütecini heyecanı ile sağa sola koştursa, buradaki gülücüklerinin sebebi yürümeyi yeni öğrenen çocuğun tebessümünden farklıdır.

İkinci durumda çocuk, normalden hızlı gitmenin içsel tuhaflığıyla heyecan duymakta, birinci durumda ise benliğinin üzerinde uyanan iradenin hazzıyla keyif yaşamaktadır.

Nasıl yetişkinler lunaparkta hız vagonlarına bindiklerinde normalden hızlı giden bu vagonların içindeyken heyecanla güler ve bağırırlarsa, işte bunun gibi henüz emekleme çağındaki çocuğun yürüteçle hızlı koşabilmesini sağlamak, aynı duyguların oluşturduğu heyecanın ürünüdür. Yürüteçteki çocuk, hızlı hareket etmekten kaynaklanan, tanımadığı bir duygunun heyecanıyla gülmektedir.

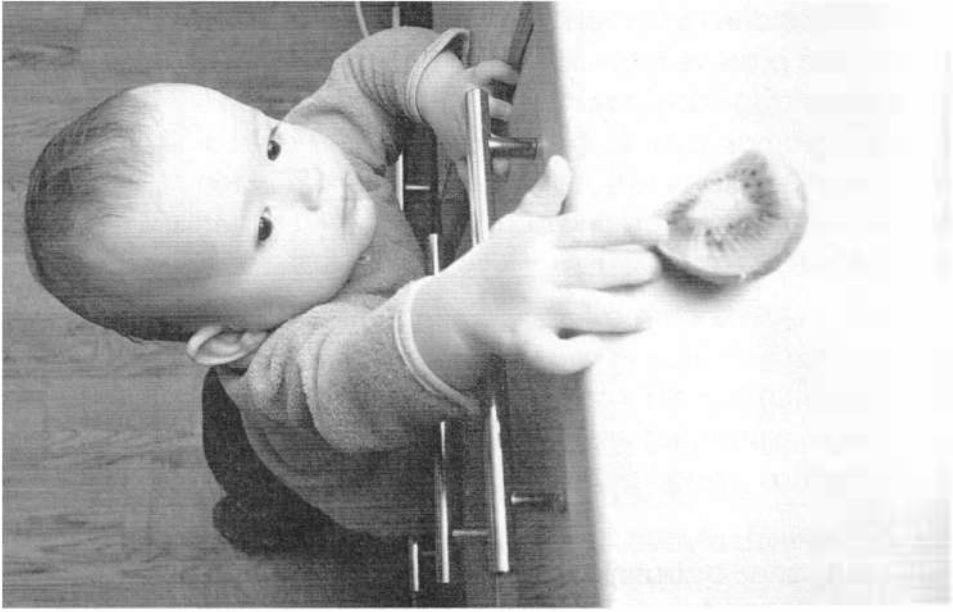
Ya da henüz konuşma çağında olmayan bir çocuk, çevresindeki yetişkinlerin konuşmasında bir içerik olduğunu keşfettiğinde oldukça heyecanlanır (DUYARLILIK). Duyarlılığın oluşturduğu keşif, çocuğu benzer bir davranış yapmak üzere iradesini kullanmaya yönlendirir (İRADE).

Çocuk, anne babasının konuşmasını seyrederek, çıkan sesle oluşan davranışı titizlikle ilişkilendirmeye çalışır (DUYARLILIK). Örneğin, yüzlerce ses arasından "Gel" sesini takip eden gelme davranışını fark ettiğinde kuş gibi çırpınarak heyecanlanır (DUYARLILIK). Bu keşif, çocuğun duyarlılığından kaynaklanan bir farkındalığın oluşma keşfidir. İradeyi bir adım daha güçlendirir. Benzer keşifleri yapmak için kendisinde güç oluşturur (İRADE). Çocuk, duyarlılığında aynı heyecanı bir kere daha yaşayabilmek için yorulsa da gücünü kullanmayı sürdürmeye çalışır (İRADE).

Her bir sesi onun ardından gelen davranışlarla adım adım ilişkilendirir (DUYARLILIK). Her bir ilişkilendirme çocuğa yeni heyecanlar duyurur (DUYARLILIK). Her yeni heyecan, bir sonraki keşfi yapmak için iradeye güç verir (İRADE).

Bir süre sonra çocuk, elde ettiği iradesinin etkenliği ile kendi de denemeler yapmaya başlar. Oldukça yorucu

***Duyarlılığın
oluşturduğu
keşif, çocuğu
benzer bir
davranış
yapmak
üzere
iradesini
kullanmaya
yönlendirir***



ve karmaşık olan konuşma sistemini çözebilmesi için çok yoğun bir irade sergiler. Her bir sesi "aaa"layarak, "uuu"layarak, "iii"leyerek tek tek denemeye kalkar. Bu çok çılgınca bir davranıştır fakat çocuğun duyarlılığından kaynaklanan etkenlik böylesi bir çılgınlık için cesaret oluşturur.

Konuşmak, insan yetenekleri içinde algoritması en karmaşık eylemdir. Sıradan bir konuşma sırasında insan organizmasında şunlar gerçekleşir; ciğerler bir işkoç mızıkasının hava doldurulup dışarıya verilmesi gibi önce nefes alınarak hava ile doldurulur. Ciğerlere dolan hava, nefes borusundan hafif hafif ses tellerine üfürülür. Ses telleri metal tel değil, ince kاستر, et parçasıdır yani. Konuşma sırasında bu ince kaslar gırtlığımızı kasarak, gevşeterek, sıkarak önce anlamsız seslere dönüştürür. Bu ses ağız yuvarlağına girdiğinde dil ile yönetilerek

bir harfin sesi halini alır. Aynı anda çenenin açılıp kapanması ve dudakların da eşgüdüm halinde devreye girmesiyle anlamlı bir ses ağızdan dışarı çıkarılır.

Çocuk, yetişkinde gördüğü bu karmaşık yapıyı içinde duyduğu heyecanla onlarca, yüzlerce kere tekrar ederek gerçekleştirmeye çalışır. İçinde duyduğu bu heyecanın ürünü olarak onlarca, yüzlerce kere gerçekleşen denemeler, iradesinin güçlenmesini sağlar.

Bir süre sonra çocuk, girdiği bu mücadeleyi başarıyla sonuçlandığında duyarlılığından kaynaklanan etkenliğin gücünü bir çıt daha ileri taşır. Bunu yapabilmek için ilk kelimeleri emir cümleleri olarak kullanmaktan keyif alır.

Ağızdan çıkan “ver” kelimesinin ardından yetişkinin onun istediği şeyi vermesi karşılığında derin bir heyecan duyar (DUYARLILIK). Böylelikle, çıkardığı sesin işe yaradığını görür ve yapılandığı iradesiyle yetişkini yönetmeye kalkar (İRADE). “Ver... Al... Git... Gel...” (İRADE).

Çocuk, çıkardığı her bir ses karşısında kendisine uyum sağlayan bir yetişkinle birlikteyse, defalarca defalarca güçlenir (İRADE). Bir başka deyişle, etkenlik skalasındaki yerini duyarlılığın seviyesine doğru yükseltir.

Çocuk sadece konuşmak ve yürümekten kaynaklanan duyarlılıkla iradesini geliştirmez.

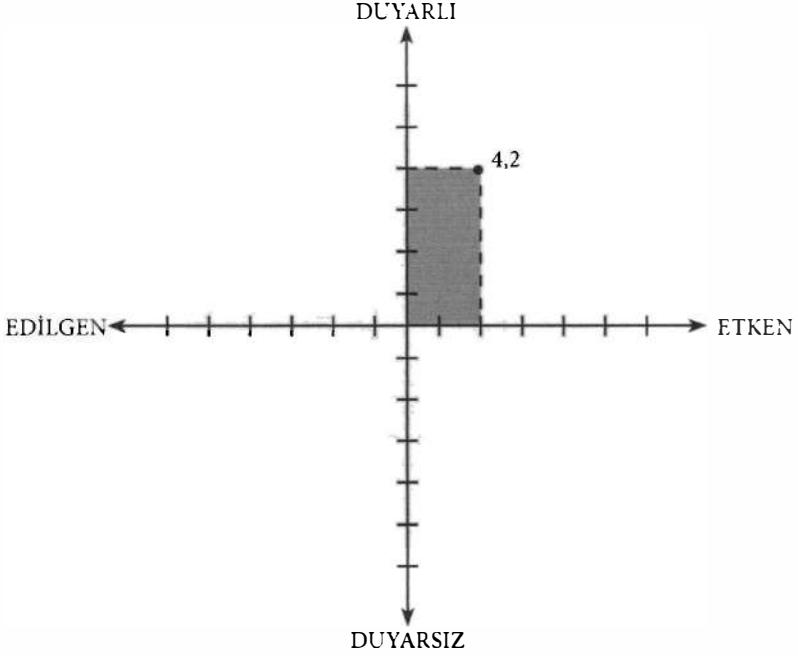
0-2 yaş döneminde çocuğun iradesini kuvvetlendiren onlarca merak kaynağı vardır.

Merak duygusu, yok olmadığı sürece, doğumdan ölüme kadar insan iradesinin en önemli yanıdır.

Yeni doğan bir çocuk için, etrafında henüz ismini dahi bilmediği her bir şey keşfedilmeyi bekleyen meraklar

Her yeni heyecan, bir sonraki keşfi yapmak için iradeye güç verir

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-3

ŞEKİL-3

Çocuğun başlangıçta var olan yüksek duyarlılığı onu birtakım davranışlar yapmaya sevk edecektir. Çocuk bu davranışları yapmaya başladıkça etkenlik skalasındaki yeri bir derece ileri gider. Böylece başlangıçta Duyarlık: 4, Etkenlik: 1 olan çocuğun benliği, bir derece güçlenerek Duyarlılık: 4, Etkenlik: 2 haline dönüşecektir.

içerir. Yetişkinlerin heyecanını yitirdiği her bir eşya çocuk için çok heyecan vericidir.

Bir bardağa su konulduğunda suyun dökülmemesi tarifi imkânsız bir heyecan ve merak uyandırır (DUYARLILIK). Bundandır ki çocuklar sürekli suyu ellerine alıp yere dökerler (İRADE). Suyun havada durmaması onlar için şaşırtıcı bir durumdur (DUYARLILIK). Bardağın içinde duran su bardaktan çıktıktan sonra niye yere doğru gitmektedir? (DUYARLILIK)

Gece ve gündüzün oluşması da çokça merak uyandıran bir durumdur. Bazen etraftaki her şeyin kaybolması (karanlık-gece) bazen de yeniden her şeyin yerli yerine gelmesi (aydınlık-gündüz) çocuk için heyecan vericidir (DUYARLILIK). Yetişkine göre gece ve gündüz döngüsü oldukça sıradan olsa da, çocuk odasının neden bazen karanlık bazen aydınlık olduğunu öğrenmek için kendi içinde birçok bilgiyi yoklayacaktır (İRADE).

Anne babasının elinde tuttuğu kumandanın üzerine basıldığında televizyonun açılması garip bir durumdur (DUYARLILIK). Nereye basıldığında (DUYARLILIK)... Ne tarafa dönüp basıldığında (DUYARLILIK)... Hangi şiddetle basıldığında (DUYARLILIK)... Parmakla değil yere vurarak basıldığında (DUYARLILIK)... Bütün bu duyarlılıklardan oluşan farkındalıkla çocuğun kumandanın düğmesine basması (İRADE). Ve sonunda televizyonun açılması (DUYARLILIK)...

Birçok çocuğun gelişimin bu döneminde eline aldığı cisimleri sağa sola attığını gözlemliyoruz. Anne babaları oldukça rahatsız eden bu davranış, çocuk için keşfedilmesi gereken bir sorunun anlamlandırılma aşamasıdır aslında.

Çocuğun merak hisleri ile gerçekleştirildiği öğrenme çabaları engellenmez ve desteklenirse, duyarlılıktan kaynaklanan etkenliği geliştirilmiş olur

Yetişkinine göre, yerde duran bir cisme yer çekimi gücünden daha fazla bir güçle enerji verildiğinde cisim belirli bir süre yerden yukarıda kalır, sonra aşağı düşer. Örneğin ele alınan bir taş yer çekiminden daha güçlü bir hızla yukarı fırlatıldığında bir süre havada kalır ve aşağı düşer.

Bu, yetişkin için sıradan bir bilgidir. Ancak ne yer çekimini, ne cisme verilecek gücü henüz tanımamış olan 1 yaşındaki çocuğun elinde tuttuğu eşyanın attığı sırada bir süre havada kalması, ona tarifi imkânsız heyecanlar yaşatır (DUYARLILIK). Bu havada kalışın anlamını çözebilmek için günlerce, haftalarca birçok cismi kaldırıp atabilir (İRÂDE). Aynı konuşma eyleminde olduğu gibi, çocuk bu keşfi yapıncaya kadar aslında kendi iradesini de bir taraftan güçlendirir.

Çocuğun duyarlılığından kaynaklanan irade gelişim sürecini keşfedemeyen, onun sevk hisleriyle kendini geliştirdiğini fark edemeyen yetişkinler, bu davranışları şımarıklık, laf dinlemezlik, kuralsızlık olarak görürler.

Çocuğun merak hisleri ile gerçekleştirdiği tüm bu öğrenme çabaları anne babalar tarafından engellenmez ve desteklenirse, çocuğun iç motivasyonu, bir başka deyişle duyarlılıktan kaynaklanan etkenliği geliştirilmiş olur.

Çocuğun merak duygusu ile çevresindeki eşyalara yönelmesi, eşya ile ruhsal bütünlük kazanması, onu tanıması, kullanmayı öğrenmesi, eşyaya nüfuz etmesi güven duygusunu oluşturur. Çocuğun benliğinde, etrafındaki eşyaya nüfuz ettikçe oluşan bu güven duygusu, iradesini güçlendiren önemli etkenlerden biridir. Bundan dolayı farkındalığı yüksek ebeveynler evlerini çocuk merkezli olarak döşerler. Çocuğun merak içinde yöneldiği her

eşyaya onlar da ilk defa görüyormuş gibi çocuk gözünden bakmaya çalışırlar. Birlikte heyecanlanır, birlikte keşfetmeye gayret ederler.

Henüz bu farkındalığı gelişmemiş ebeveynler, yani çocuklarını engelledikçe, ellerine vurup cezalandırdıkça, çocuğun keşfetme duyarlılığına bu sert duruşlarıyla engel olan ebeveynler, aynı zamanda çocuklarında eşyayı yeterince tanıyamamaktan kaynaklanan bir güvensizlik oluştururlar. Bu güvensizlik, çocuğun ilerleyen yaş dönemlerinde oluşacak korkularını yönetebilme iradesinin eksik kalmasına da yol açacaktır.

Örneğin, eşya ile yeterince tanışması engellenmiş çocuklar bir süre sonra tanımadıkları eşyaların arasındakı karanlıkta kaldıklarında gece korkuları yaşarlar... Pencerenin önünde duran ve henüz yeterince doku namadığı panda, çocuk için göz kırpmadan kendisini seyreden korkunç bir varlığa dönüşebilir... Yatak odasındaki perdenin desenini, dolabın üzerindeki süslerin sertliğini, yumuşaklığını tanıyamamış çocuk için onlar birer korku kaynağına dönüşebilir.

Çocuk, eşyaya nüfuz ettikçe ve eşyayı dilediği gibi yönetmeyi öğrendikçe derin bir güçlülük ve bu güçlülükle gelişmiş bir irade ortaya koyar.

Çocuğun meraklı gözlerle çevrede olup bitenleri seyretmesi, onu bir yandan keşif yapmaya zorlar. Diğer yandan da keşfettiği şeylerle tanıştığı yabancı duygular ona kimi zaman korku, kaygı ve panik yaşatır.

Elini uzattığı bir bardağı tutamayan çocuğun bardağın yere düşüp kırılma sesi karşısında yaşadığı kaygı, sığınma ihtiyacına yol açabilir... Elini uzattığı bir delikten parmağını bir karıncanın ısırması gibi duyduğu acı hissi,

**Çocuk,
eşyaya
nüfuz ettikçe
ve eşyayı
dilediği gibi
yönetmeyi
öğrendikçe
derin bir
güçlülük
ve bu
güçlülükle
gelişmiş bir
irade ortaya
koyar**

**Her olumsuz
duygu
karşısında
sığınabilecek bir
limanının
olması,
merak
duygusuyla
gelişen
iradenin
'sürekliliğini'
sağlar**

sığınma ihtiyacına yol açabilir... Sokakta karşılaştığı bir köpeği merak edip onun yanına badi badi adımlar atması karşısında köpeğin "Vuuff" sesiyle havlaması, sığınma ihtiyacına yol açabilir...

Çocuğun merak duygusuyla yaptığı her keşif mutlaka keyifle sonlanmayacağı için yaşayacağı her olumsuz duygu karşısında sığınabilecek bir limanının olması, merak duygusuyla gelişen iradenin "sürekliliğini" sağlar. Sığınma ihtiyacı oluştuğunda anne babanın yapacağı tek şey, kucak açıp güvenli bir liman olarak kendini çocuğa sunmaktır.

Çocuk, anne babasının güvenli limanında kırılan iradesini cesaretle yeniden toplarken bir sonraki keşif için de güç edinir. Böylelikle keşfetme arzusu hiç dinmeden devam eder ve her keşif çocuğun iradesini güçlendirir.

Ansızın havlayan köpekten korkan bir çocuğun anne babası, kucak açıp sığınaklı bir liman oluşturmak yerine çocuğun korkusuna gülerek karşılık verir... "Korkma, korkma" diye çocuğu havlayan köpeğe doğru iter... Ya da cesur olsun diye, "Ne var bunda korkacak?" diye gayet soğukkanlı dururlarsa... Çocuğun benliği irade kazanımında güç toplamayı gerçekleştiremeyeceği için bir sonraki keşfe doğru anormal duygular taşıyacaktır.

Bu anormallik bazı çocukları ilerleyen bölümlerde de belirtileceği üzere "edilgenleşmeye" (bir başka deyişle korkakça davranmaya), bazı çocukları da görünürde daha cesur olmaya fakat duygularını bastırmaya itecektir.

Çocuğunun aşırı duyarlı olduğundan şikâyetçi olan bir baba, kendi çocukluk yıllarıyla çocuğunu şöyle kıyaslıyordu:

"Ben çocukken bir şeyden korkup ağlayarak babama gitsem, bir de babam kızacak diye korkardım. Onun için hiçbir şeyden korkum yok. Çivi çiviye söker derler ya, babam da korkumun üstüne gide gide benim korkularımı yok etmiş. Şu an hiçbir şeyden korkum yok. Gece gider mezarlıkta yatarım. Ama



şimdiki çocuklar sinekten, böcekten, karanlıktan korkuyor. Eşimi kaç defa 'Ya yüz verme şu çocuğa. Yoksa korkak olacak' diye ikaz ettiğim halde beni dinlemedi. Şimdi kızımız 10 yaşında, odasında yalnız yatamıyor. Arkadaşları itelese kakalasa karşılık veremiyor. Yanlış bir davranışında azıcık kızacak olsam dudağı büzülüyor, ağlamaya başlıyor..."

Aslında bu baba, kıyas ettiği kendi çocukluğundan bir detayı gözden kaçırıyordu. Kendisi yaşama karşı korkusuzlaşmamış, cesur ve güçlü olmamış, aksine duyar-sızlaşmıştı. Korku anlarında sığınaklı bir liman bulamamış olması küçük yaşta hislerini bastırmasına sebep olmuştu. Şu anda hissetmeyen yanını cesaret zannediyordu. Bu adamın çocukluk yıllarında yaşadığı hissizliği ve bu hissizliğin yetişkinlik yıllarına nasıl yansıdığını bulmak zor olmayacaktı.



Eşine dönüp sordum, "Sizce eşiniz gerçekten cesur mu?"

Hanımefendi tereddüt etmeden, "Evet, oldukça" dedi. "Ölümden bile korkmaz."

Bu sözleri duymak beyefendinin hoşuna gitti, kasıldı.

Bu defa ikinci soruyu yönelttim: "Sizce eşiniz romantik mi?"

Kadın güldü: "Valla doğruyu söylemek gerekirse hiç de romantik değil. Hayatım, alınma ama bana biraz sanki kaba saba gibi geliyorsun..."

Eşi bu sözlerle alınmamıştı, aksine "Erkek dediğin biraz kaba saba olacak canım. Kadın gibi miy miy olacak hali yok ya" diye gülerek karşılık verdi.

Bu adam, çocukluk yıllarında sadece hislerini bastırarak duyarsızlıktan elde ettiği gücü kazanmamış, aynı zamanda kadın ve erkeğe dair anormal bir bakış da edinmişti. Hassas, zarif ve ince olmayı "kadın kimliği" ile

özdeşleştirmiş, erkek olmayı ise "sert ve kaba" bir kişilik yapısı ile eşleştirmişti.

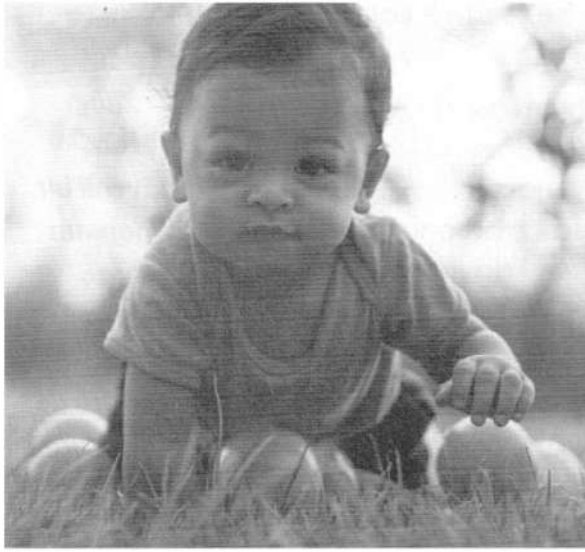
Çocuğuyla yaşadığı problem de işte tam bu sert ve kaba yapısının, kız çocuğunun sığınaklı liman arayışına karşılık verememesinden kaynaklanıyordu. Çocuk ne zaman sığınma ihtiyacı duysa baba onu cesaretlendirilmek için yalnız bırakıyor, sert davranıyor, aşağılıyor; böylelikle kızını güçlendireceğini zannediyordu.

Ancak kızının mizacı, babasında gerçekleşen duyar-sızlığa doğru değil, edilgenliğe doğru gidiyordu. Edilgen ve aşırı duyarlı bu hal, çocukta her şeyden korkacak bir sezinlemeyi oluşturuyor ve fakat korkularıyla baş edecek iradesi de babası tarafından sürekli kırıldığı için çocuk caresizlik yaşıyordu.

0-2 yaş döneminde çocuğun kaygı ve korku yaşadığı sırada güvenli bir limanının olması, onun kırılan iradesini onarmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocuğa duygusal bir yetenek de kazandırır. Bu yetenek, beraberinde mütevazı olmayı, korku ve kaygı sırasında duygularını ifade edebilmeyi... Bu duyguları zayıflık, becerisizlik ve küçüklük olarak değil insani durum olarak semalandırmayı sağlar.

Yatılı okulda okuyan 14 yaşında bir erkek çocuğunun anne babası, çocuklarının yaşadığı sorunlar nedeniyle danışmanlık almak istemişlerdi. Sorun, yurttaki arkadaşlarının çocuğa sürekli aşağılayıcı davranması, ezmesi, alaya almasıydı. Arkadaşlarının bu tutumuna karşı çocuk da onlarla çatışıyor, ancak grup halinde hareket eden diğer çocuklarla baş edemiyordu. Annesi son olayı şöyle anlattı:

Kaygı ve korku yaşadığı sırada güvenli bir limanının olması, çocuğa duygusal bir yetenek de kazandırır



"Oda arkadaşları anlaşılmışlar. Gecenin bir yarısında sessizce kalkıp bizim oğlan uyurken yüzlerine korkunç maskeler takmışlar. Sonra maskeli yüzleriyle oğlumu sarsarak uyandırmışlar. Yavrum, gecenin bir yarısı o uyku haliyle gözlerini açtığı anda karşısında gördüğü tuhaf kafaların şaşkınlığıyla panik yapmış, ayaklarıyla onları tepmiş. Çocuğun biri yere düşüp kafasını çarp-

mış, diğerleri de gülüşüp kaçmışlar. Bu olaydan sonra çenesinin zaman zaman titrediğini fark ettim. Üstelik korkudan altını da ıslatmış o gece. Şimdi de kocaman çocuk zaman zaman altına kaçırıyor. Hafta sonunda eve geldiğinde normalde odasında rahatlıkla yatabilen oğlum, artık yalnız yatamaz oldu."

O sırada babası söz aldı. Alaycı bir tavırla, "Hem o kadar korkmuş hem de ne oldu diye sorduğumda hiç korkmadığını söylemeye çalışıyor. Erkekliğine de toz kondurmuyor kerata" diye övünürcesine güldü.

Anne durumu anlatmaya devam edecekken, babanın tavrı dikkatimi çekti. Can sıkıcı bir hadiseyi nasıl oluyordu da övünge bir erkeklik vurgusuyla anlatmaya çalışıyordu?

Babanın tutumu, onun çocuğuna sığınaklı bir liman olup olmadığını sorgulamamı gerektirdi. Anlatımlarından gördüğüm şey hiç de yabancı olmamış "duyarsız

baba elinde edilgenleşmiş çocuk benii"nden başka bir şey değildi.

Babanın çocuğu eğitmek için kullandığı araç, onu yaşama hazırlamak üzere korkularına, kaygılarına sığı-naklı liman olmak değil, çocuğu baş edemediği duy-gularla baş başa bırakmaktı.

Uzun süren görüşmemizin ardından baba biraz olsun farkındalık kazanmış olacak ki görüşmeyi şu cümleyle tamamladı:

"Ne bilelim hocam. Biz zamanında böyle görmedik ki... Ben zannettim ki onun korkan yanlarını sahiplenirsem cesareti kırılır. Eğer korkularıyla baş başa bırakırsam, ki benim babam da öyle yapmıştı, daha da güçlenir... Hatta hiç unutmam, babam karanlıkta yatmaktan korktuğum bir gün odamın kapısını kilitlemiş, ne kadar bağırsam bağırayım karşılık vermemişti. Şimdi anlıyorum duygularımın nerelerde zarara uğradığını... Babamın meşhur deyimidir, 'Çivi çiviye söker' der hep."

"Bu ne demek?" diye sordum kendisine.

"Bizim ailede korkan kişinin tedavisi korkusuyla baş başa kalmasıdır. Böylelikle korkularını yenmeyi öğrene-ceğini düşünürler."

Benzer bir düşünceyi 40 yaşlarında bir babadan da işitmiştim. Kendi duyarsız yanını fark edemeyen bu adam, babasının kendisine uyguladığı eğitim modelini çocuğuna uygulamakta zorluk çekmiş, oğlu kendisi gibi duyarsızlaşmak yerine üzerindeki zorlamalar karşısında edilgenleşmişti. Çocuğunu güçlendireceğini zanne-derken edilgenleştiren bu baba, çocukluk yıllarında yaşadığı durumlardan birini şöyle anlatmıştı:

**Yüzme
öğretirken
en önemli
metot
çocuğun
kendini
'sığınaklı
bir limanın
yanında'
hissetme-
sidir**

Cezasız
Eğitim

"Bizim oğlan tembel. Biraz da korkak aslında. Onu yüzme öğretmek için havuza götürmüştüm. Kenarda beklerken birden havuza ittim. Çocuk neredeyse boğuluyordu. Azıcık kenarda bekleyeyim de korku ona yüzmeyi öğretsin diye düşünürken çocuğun ciğerleri su doldu. Atlayıp kurtarmak zorunda kaldım. Etraftaki insanlar da bana söylendiler. 'Sen ne biçim babasın, çocuğun boğulurken kılın bile kıpırdamadı' diye. Halbuki ben bunu yüzme öğremsin diye yapmıştım."

"Nereden öğrendiniz yüzme öğretmenin bu metodu?" diye sordum.

Tebessüm etti, "Babamdan" diye cevap verdi.

"Nasıl yani?" diye sordum.

"Babam da beni yüzme öğretmek için denize götürmüştü. Bir yere kadar kucağında taşıdı, sonra kaldırdı beni, denize attı. Arkasına dahi dönüp bakmadı... Hiç unutmuyorum, tuzlu su ağızımı burnumu yakmaya başlamıştı. Suyun içinde batıp çıkıyordum, boğulmak üzereydim. Ama o çırpınışlarım işe yaramış olacak ki çırpına çırpına kenara çıktım.

Babam sahilde oturmuş, soğukkanlılıkla beni seyrediyordu. Ağlayarak yanına koştum. 'Karı gibi ağılama, ne güzel yüzdün işte' dedi. Babamın bu soğuk ve kararlı eğitici tavrı bende hep hayranlık uyandırır. Doğru, korku bana yüzmeyi öğretmişti, etkili bir yöntemdi. Ama galiba ben aynı yöntemi çocuklarımda kullanamıyorum. Eşim beni desteklemiyor, oğlum da tepki gösteriyor, çevreden görenler de... Ben de artık bıraktım. Öğrenmesin yüzmeyi, bana ne..."

Halbuki yüzme öğretirken en önemli metod çocuğun kendini "sığınaklı bir limanın yanında" hissetmesidir. Ço-

cuk, her an sığınabileceği yakınlıkta bir yetişkin bulur ve o güven duygusu sarsılmazsa su ona oldukça keyif verici bir kaldıraç gibi görünmeye başlar.

Çocukluk yıllarında sığınaklı limanı olmayan çocuklar, sürekli olarak kendilerini güçlüymüş gibi göstermeye, korkmuyormuş gibi davranmaya, sığınmanın kötü bir şey olduğunu düşünüp buna ihtiyacı yokmuş gibi kişilik geliştirmeye başlarlar. Altını ıslatacak derecede korksalar da "Korkmadım ki, korkmadım ki" diyerek dik durmaya çalışırlar. Onlar için bu aşkın duygular bir zayıflık ifadesidir.

Sığınaklı limanı sürekli yanında bulan kişiler için korku, kaygı gibi duygular oldukça insandır ve insan zaman zaman bu duygulara ihtiyaç duyar.

Sığınmak, insanın en doğal ve duyarlılığı en güçlü biçimde koruyan mütevazı bir duygusu olmasına rağmen çocukluk yıllarında sığınma duygusunu tatmamış kişiler yetişkinlik yıllarında bu duyguya yabancılik çeker, kendilerini güvenli bir liman olarak eşlerine bırakamazlar.

**Çocukluk
yıllarında
sığınma
duygusunu
tatmamış
kişiler
yetişkinlik
yıllarında
bu duyguya
yabancılik
çeker,
kendilerini
güvenli bir
liman olarak
eşlerine
bırakamazlar**

2. HEVES VE SAVUNMA (2-4 YAŞ)

Doğuştan iradesi olmayan çocuğun iradesini geliştirdiği ikinci dönem 2-4 yaş dönemidir. Bu dönemde çocuğun duyarlılığı, "yapabilme hevesleri"yle doludur.

Birinci dönem olan 0-2 yaş döneminin engelli halini atlatan, yürümeye, konuşmaya, koşmaya, iletişim kurmaya, tutmaya dönük yetenekler geliştiren çocuk, gelişen tüm yeteneklerini kullanmaktan çok keyif alır.

2 yaş, sadece çocuğun duygusal dönüşüm yaşadığı dönem değil, aynı zamanda anne babaların da çocuk-

***Bu dönemde
çocuğun
duyarlılığı,
'yapabilme
hevesleri'yle
doludur***

larının yeni dönemine eşlik etmek üzere kendilerini değiştirdiği dönem olmalıdır. Zira bir önceki yaş döneminde çocuğunun her ihtiyacını koşulsuzca karşılayan anne baba, bu yaş döneminde artık biraz kenara çekilmeli, çocuğunun "heves"le bir şeyler yapmak istemesine fırsat tanımalıdır.

Bir önceki yaş döneminde su isteyen çocuğuna su içiren anne, bu yeni dönemde çocuğunun başını çevirip "Hayır, ben kendim içeceğim" sözüne saygı duymalıdır. Artık çocuk, acemi de olsa el ayasını ve parmaklarını kullanabileceğini hissetmektedir.

Çocuğun heves içinde ortaya koyduğu bu "reddedici" savunma tutumları, iradesinin gelişiminde ikinci evredir. Çocuk, suyunu kendi içmek için bardağı tuttuğunda su dolu bardağı dengelemekte zorluk çekecek... Dudağıyla bardağı buluşturmakta acemilik yaşayacak... Suyun akışkanlığıyla yutma oranını dengeleyemeyip ağızdan dışarı taşıracak ama tüm bu başarısızlıkları, onun sonraki denemelerinin içsel gücü olan iradesini kuvvetlendirecektir.

Farkındalığı düşük anne babalar çocuğun üzerine döktüğü içecek karşısında tepkisellesir, üstünü kirlettiğini düşünür, çocuk söz dinlemiyor diye şikâyet ederler... Heves kaynaklı iradesiyle yeni denemeler yapma ısrarını ise trajik bir şekilde inatçılık diye değerlendirirler.

Halbuki, çocuğun duyarlılığının ürünü olan hevesi, onda yeni davranışlar oluşturma çabasındadır. Bu heves karşılık bulduğu kadar çocuğun iradesi güçlenecektir.

3 yaşındaki çocuğunun inatçı davranışlarından şikâyetçi olan bir anne, "Nerede yanlış yapıyorum?" diye danışmaya gelmişti.

"Hocam, aynı babası gibi inatçı. Saclarının haline bakın, inattan dimdik duruyor. Ne söylesem tersini yapıyor."

"Örnek verir misiniz?" diye sordum.

"Hangisini anlatayım? Altını değiştirmez. Değiştirsem bez bağlatmaz. Onun yaşındakiler tuvalet alışkanlığı kazandı, bizimki inadına cişini altına yapar. Kaşığı uzatsam,

ağzına bir parça yemek versem kafasını çevirir. Bu sinir bozucu durum eşimle de aramızda gerginliklere sebep olmaya başladı. Eşime kalsa, 'Bırak kendi yesin' miş. Tabii ortalıkları o silmiyor. Kıyafetleri de o yıkamıyor. Çocuk kâseyi kafasından aşağı döktüğünde temizliği o yapmıyor. Ona göre hava hoş" dedi.

"Yemeğini hâlâ siz mi yediriyorsunuz?"

"Ne yapayım? Daha kaşığı düzgün tutmayı bile öğretemedim. Üstüne döküyor" dedi.

Bu annenin gözden kaçırdığı şey, bu yaşın öğrenmesinin sözel eğitimle değil, çocuğun etrafta gördüğü yetişkin davranışlarını kendisi de yapmaya heves ederek gerçekteştiği idi.

Anne baba kaşığı nasıl tutuyorsa çocuğun duyarlı yapısı parmakların şeklini olduğu gibi kopyalar. Defalarca, defalarca gerçekteşen bu gözlem, çocuğun aynı davranışı kendisinin yapabilmesine doğru iç motivas-



**Kaşık tutma
hevesi olan
çocuğun
ağızına kaşık
uzatmak,
onun
iradesini
kırdığı gibi
savunma
davranışının
oluşmasına
da sebep
olur**

yonu olan "heves"i canlandırır. Çocuk, heves ettiği bu davranışı acemice denemeye çalışırken başarabilme umuduyla iç direncinin, yani iradesinin egzersizlerini yapar.

Kaşık tutma hevesi olan çocuğun ağızına kaşık uzatmak, onun iradesini kırdığı gibi savunma davranışının oluşmasına da sebep olur.

2-4 yaş dönemi psikoloji kitaplarında minik ergenlik dönemi olarak tanımlanır. "Bu dönemde çocuk inatçıdır" denir.

Bu gözleme inanan birçok anne baba, çocuğun inatçı davranışlarını kırmak, onu söz dinler hale getirmek için çocuğun heves ve savunma duyarlılığıyla mücadeleyle girişir. Bir başka deyişle, çocuğun "sevk hisleri" ile savaşı. Halbuki bu, çocuğun inatçı ve agresif olduğu bir dönem değil, yeni bir duyarlılığın olduğu, iradenin ikincil gelişim dönemi olan heves dönemidir.

Bu dönemde heves ettiği davranışı gerçekleştirme çabasına eşlik etmek, onun bu iç direncine uyum sağlamak, yardımcı olmak, çocuğun duygusal gelişimine ve iradesine katkı sağlar. Aksi yöndeki her tutum ve cezalandırma araçları, çocuğun inadını değil iradesini kırar.

Ortaçağ Avrupa'sında öğretmenlere saygısızlık yapan çocuklar kırbaça cezalandırılıyor, çocuk dirençle karşılık verdiği sürece içinde şeytan olduğu kabul edilerek kırbaçlama ayinleri günlerce sürüyordu. Çocuk, iç direnci kırılıp öğretmenin karşısında diz çökünce, içindeki inatçı şeytanın çıktığı kabul ediliyor, kutlamalar yapılıyordu. Halbuki, çocuğun ortaya koyduğu, şeytani bir direnç değil, iradi bir savunmaydı sadece. Yok edilen ise, şeytan değil çocuğun iradesiydi...

Anaokulunda serbest oyun saati sırasında birkaç grup çocuğun birlikte oynamasını gözlemliyordum. 4 yaşındaki bir çocuğun, arkadaşının oyuncağını elinden alması karşısında öğretmenin tutumu dikkatimi çekti.



Öğretmen, arkadaşının elindeki oyuncacı alan çocuğun yanına geldi, "Ne oluyor burada?" diye sordu. İki çocuk da "Ama öğretmenim, ama öğretmenim" diye kendini savunurken öğretmen iki çocuğu da susturdu. "İkinizi de cezalandırıyorum. Okulumuzda kavga etmek yok" dedi. Çocuklardan birini bir köşeye diğeri öbür köşeye düşünce sandalyelerine oturttu. Elinden oyuncak alınan çocuk gayet rahat oturuyor, diğeri ise arkadaşlarının arasında dışlanmış olmanın öfkesiyle kaşlarını çatmış, kollarını kilitlemiş vaziyette yere bakıyordu.

Bir süre sonra öğretmen iki çocuğu da yanına çağırdı, "Bir daha yapacak mısınız?" diye sordu. Elinden oyuncak alınan çocuk gülererek "Yapmayacağım" dedi. Öğretmen onu serbest bıraktı. Diğer çocuk ise gururu incinmiş bir vaziyette kollarını önüne kenetlemişti, öğretmenin yüzüne bakmıyordu.

Öğretmen, çocuğa, "Bir daha yapacak mısın diye sordum" dedi. Çocuk, "Evet, yapacağım" diye tepkiyle öğretmene bağırdı ve kafasını çevirdi. Öğretmen,



çocuğu tekrar düşünce sandalyesine oturttu. Çocuk, taş kesilmiş gibi orada öylece ikinci kez oturmaya başladı.

Öğretmen, bir süre sonra çocuğu yeniden yanına çağırdı, "Söyle bakalım, bir daha arkadaşının eşyasını alacak mısın?" diye sordu. Çocuk, "Ama o, ama o" derken öğretmen çocuğu susturdu. "Evet ya da hayır. Bir daha arkadaşının eşyasını alacak mısın?" diye sorusunu yeniledi. Çocuk, "Alacağım" diye öğretmene bağırdı, yine başını çevirdi. Öğretmen çocuğu tekrar düşünce sandalyesine gönderdi.

Derken okulun bitiş zili çaldı, veliler okula geldi. Öğretmen çocukları topladı, hazırladı. Gelen velilere tek tek teslim etmeye başladı. Düşünce sandalyesinde oturmaya tepki gösteren çocuğun annesi geldiğinde ona, "Bugün hiç güzel bir gün değildi" diye söze başladı. Anne üzüldü, "Ne oldu yine?" diye sordu ve çocuğuna dönüp baktı.

Öğretmen, "Arkadaşının eşyasını elinden izinsizce aldı. Bir daha bunu yapmamasını söylediğimde itiraz etti. Yaptığı hatayı anlaması için düşünce sandalyesine oturturdum. Bir süre sonra tekrar sordum, 'Bir daha arkadaşının eşyasını alacak mısın?' diye. İnat etti, 'Evet'

diye bağırdı. Tekrar sandalyeye oturtup yeniden düşünmesini sağlamak istedim ama değişen bir şey olmadı. Çocuğunuzun inadıyla baş etmekte artık zorlanmaya başladım."

Anne çaresiz bir vaziyette kızına döndü, "Bunu neden yaptın kızım?" diye sordu. Çocuk, "Ama anne o oyuncak benimdi, arkadaşım benden izinsizce almıştı. Ben kendi oyuncağımı ondan almak istiyordum" deyince öğretmen yaptığı hatanın yanlışlığıyla kıpkırmızı oldu.

Çocuğun boy hizasına eğilip "Ama bana söyleseydin o oyuncağın senin olduğunu" dediğinde çocuk öğretmene sırtını döndü. "Dinlemedin ki" diye tepki gösterdi.

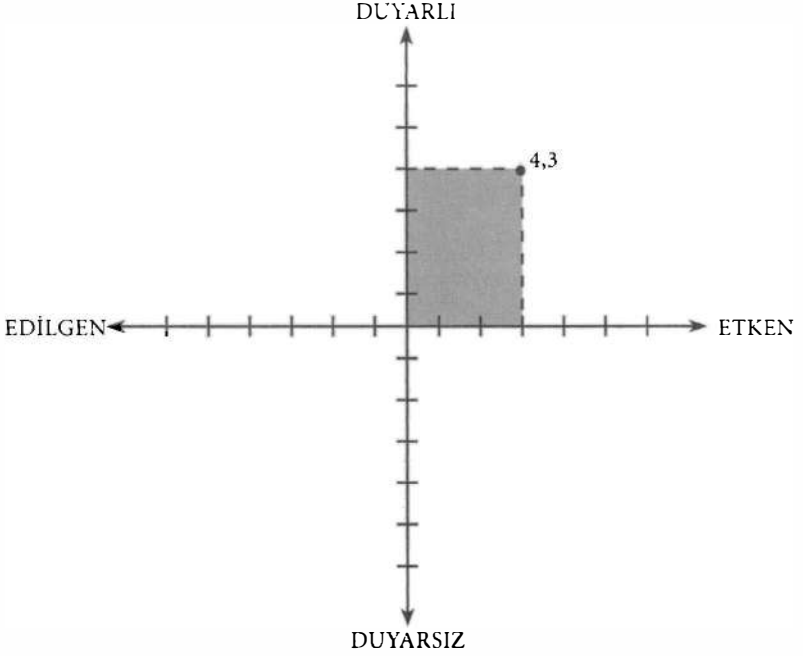
Öğretmenin buradaki davranışı çocuğu terbiye etmekte hiçbir şekilde işe yaramayacaktır. Ve farkına varmadan mücadele ettiği duygu, çocuğun inatçılığı değil iradesidir. Çocuk, yeni aldığı oyuncağıyla oynamaya heves ederken (kaldı ki o gün serbest oyuncak getirme günü idi) öğretmenin yanlış gözlemi ve baskın tutumu karşısında engellenen çocuk kendi iradesiyle savunma davranışı sergiliyordu. Bunun adı ne disiplin-sizlik, ne saygısızlık, ne de inattı...

2-4 yaş döneminde çocuk, heves ettiği eylemleri gerçekleştirmek ve kendi yeteneklerini sınamak için kendine dairesel bir alan oluşturur. Bu alanın içinde yapabilme hevesinin duyarlılığıyla denemeler başlatır.

Çocuğun oluşturduğu bu alan içinde özgür kalma çabası, kendi gelişimi için oluşturduğu bir eğitim ortamıdır. Çocuğun sınırlarına saygı duymamak, onun duyarlılığına saygısızlık olduğu gibi, geliştireceği iradeye de engel olmak demektir. Bundandır ki birçok okul öncesi

Çocuğun sınırlarına saygı duymamak, onun duyarlılığına saygısızlık olduğu gibi, geliştireceği iradeye de engel olmak demektir

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-4

ŞEKİL-4

Duyarlılığı zarara uğratılmayan çocuk 4 yaşına geldiğinde etkenliği bir boyut daha ilerler. Böylece Duyarlılık: 4 seviyesinde kalırken, Etkenlik: 3 seviyesine yükselmiştir.

kurum, çocuklara kendi alanı içinde özgürlük tanımak üzere halı verir.

Örneğin Montessori eğitiminde, çocuğun heves ettiği eğitim materyalini sınırsız kullanabilmesi için 120x70 ebadında halının üzerinde eğitim gerçekleştirilir. O halının sınırları, çocuğun özgürlük sınırlarıdır. İzinsiz girilmez, içerideki bir materyale dokunulmaz. Halının üstüne basılmaz. Böylece çocuk, içsel motivasyonundan kaynaklanan denemelerini özgürce yapar.

Çocuğun denemeler yaptığı alana müdahale etmek onda savunma davranışı oluşturur. Bu, özgürlüğün ve kişilik gelişiminin savunulmasıdır.

Bu dönemi kendisine saygın davranan ebeveyniyle birlikte başarı içinde tamamlayan çocuğun benlik skalasındaki yeri, iradenin bir önceki döneminden bir adım daha ilerler.

3. İSTEK VE UYUM (4-6 YAŞ)

Etken-duyarlı çocuğun var oluşunda 4-6 yaş dönemi oldukça önemlidir. Bundan önceki dönemde çocuk tümüyle sevk hislerinin kontrolünderken ve sanki bir uyurgezer gibi kendi iç yönetimiyle benliğini geliştirirken, 4 yaş döneminden itibaren artık dış dünyayı yorum yaparak algılamaya başlar. Çevresinde olan bitene karşı sevk hisleriyle birlikte artık akıl da etken rol oynar.

Bir önceki dönemde çocuğun sevk hisleri akıllı da yönettiği halde, bu dönemde yorumlayıcı akıl devreye girer. Akıl, çocuğun duyarlılığının karşısında iradesini güçlendirmek üzere ona destek olur.

Çocuğun denemeler yaptığı alana müdahale etmek onda savunma davranışı oluşturur

**Akıl, çocuğun
duyarlılığı
karşısında
iradesini
güçlendirmek
üzere ona
destek olur**

Bazı ebeveynler 4 yaş öncesi çocukları iradesiyle baş başa bırakırlar ki iradelerini kullanmayı öğrensinler. Örneğin, çocuklarına çok sevdikleri bir yiyecek verir ve "Bunu öğlene kadar yemeyeceksin" diye tembih ederler. Ebeveynin bu talebi aslında çocuğun çok sevdiği yiyeceği yeme hissine karşılık iradesini kullanma talebidir.

Ancak çocuk gerçeği bu talebi karşılayabilecek düzeyde değildir. Çünkü duyarlılığı 4 birim hassasiyetindeyken iradesi henüz 2 birim gücündedir. Çocuktan böyle bir talepte bulunmak güçlü bir duyarlılıkla (yemek isteğiyle) cılız bir iradeyi savuşturmak gibidir. Çocuk, kendi iç motivasyonu bu savaşı kazanamaz. Savaşı kazanabilmesinin yegâne yolu, dış motivasyonun da devreye girmesidir.

Örneğin, eğer ebeveyn çocuğuna bir dış motivasyon olarak bu davranışı yaptığı takdirde çikolata vereceğini söylerse, çocuğun benliğindeki duyarlılık ve etkenlik çatışması iradenin öne geçmesi ve benliği yenmesi şeklinde değil, çocuğun duyarlılığının bastırılması ve aşağı çekilmesiyle mümkün olur. Bir başka deyişle, çocuk, duygularını bastırdıkça ve lezzeti hissetmemeyi başardıkça anne babasının talebini yerine getirecektir.

Bu ise, baştan beri vurgulamaya çalıştığımız "çocuğun duyarlılığının zarara uğratılmaması" prensibine terstir. Zira duyarlılık, iradenin motivasyon kaynağıdır. Duyarlılığın bastırılması, hislerin engellenmesi, çocuğu duyarlı ve etken bir vaziyette güçlendirmek yerine duyarsızlaştırarak etken hale getirir.

4 yaşındaki kızının akşam yemeğini babasının da geldiği saat olan yediye ayarlamaya çalışan bir anenin anlattıkları, anne babaların bu konudaki yanlış

tutumuyla ilgili önemli bir örnekti. Kadın, çocuğun durumunu şöyle izah ediyordu:

"Kızımın düzen kazanması için oldukça hassas davranıyorum ama galiba bir şeyleri yanlış yapıyorum."

"Mesela?" diye sordum.

"Örneğin yemek yemiyor. Zorla yedirmek de istemiyorum. Ama bıraksam iki-üç gün aç kalır."

"Ne zamandan beri yemiyor?"

"Aslında yemeği çok seven bir çocuktuk. Ancak eve bir düzen getirmek için babasının yemek saatini bekleyelim diye yemeğini biraz geciktirdim. Ona tepki olsun diye mi yaptı bilmiyorum, o dönemde başladı."

"Nasıl alıştırdınız?" diye sordum.

"Normalde saat dört-beş civarında yemek yiyordu. Babası yedide geliyor. Babası geldiğinde karnı doymuş



**Lezzet alma,
çocuğu
yemeğe karşı
istekli kılan
motivasyon-
lardan biridir**

olduğu için masaya oturmuyordu. Eşim bu duruma üzölüyor, kızıyla birlikte yemek yemek için çabalıyordu. Ben de saat dörtte-beşte yediğı yemeğı biraz bekleterek babasının gelme saatine doğru öteledim. Önce inanılmaz nazlandı. 'Acıktıım' diye bağırdı, 'Ölüyorum' diye duygu sömürüsü yaptı. Ama iki saatle kimse ölme-yeyeğı için tüm bu nazlanmalara kararlılıkla direndim. Bir hafta sonra o da rahatladı, ben de.

Babası geldiğinde aç kurt gibi yemeğe saldırdı önce birkaç gün. Sonra bir isteksizlik başladı. 'Yemeyeceğim' diye bir huy geliştirdi. Sevdığı yemekleri yaptım, olmadı. Katı gıdaları kestim, daha çok yumuşak ve kolay çiğ-nenecek yemekler denedim, olmadı. Acaba yanlış mı yaptım diyerek tekrar eski saatinde yedirmeye çalıştım, o da olmadı.

Şimdi bu vaziyetteyiz. Ona yemek demeyin de ne dersiniz deyin. Yemek konusu geçtiğinde hemen orayı terk ediyor."

Aslında bu annenin yaptığı şey, çocuğu iradenin henüz duyarlılığı yenemeyeceğı bir yaş döneminde iradesini kullanmaya zorlamaktı.

Çocuk, acıkma hissini iradesiyle yönetemediğı için bir şey yapmak zorunda kalmış; lezzet alma hissini aşağı çekmişti. Bu çatışmanın sonucu, çocuğun yemekten aldığı tadın yok olmasıydı.

Lezzet alma, çocuğu yemeğe karşı istekli kılan motivasyonlardan biridir. Bu motivasyon zarara uğrayınca, acıkma sırasında çocuğun ağızında şekerlenme, şerbetlenme, mayhoşlaşma, ekşimeyi hissetme azalmaya başlamıştı. Lezzet almadaki his azalması, çocuğu yeme-

ge ilgisiz hale getirmişti. Artık onun için yemek, çok da lezzet alınacak bir şey değil, yorucu bir eylemdi.

Örnekteki çocuğun duyarlılık-etkenlik skalasındaki yeri 4'e 3 iken, annenin çocuğundan beklediği davranış onun duyarlılık seviyesini 4'ten 3'e indirmiş (yani 3'e 3 olarak), az bir duyarlılıkla baş edebilecek irade seviyesine getirmiştir.

Halbuki anne babalar çocuklarından ancak onların yapabileceği kadar bir eylem istemeli, çocuğun yapabildiği kadarın onun iradesini de geliştireceğini unutmamalıdır. Çocuğun hislerini bastırarak elde ettiği başarılar, kişilik gelişimi açısından bakıldığında gerçek bir başarı değildir.

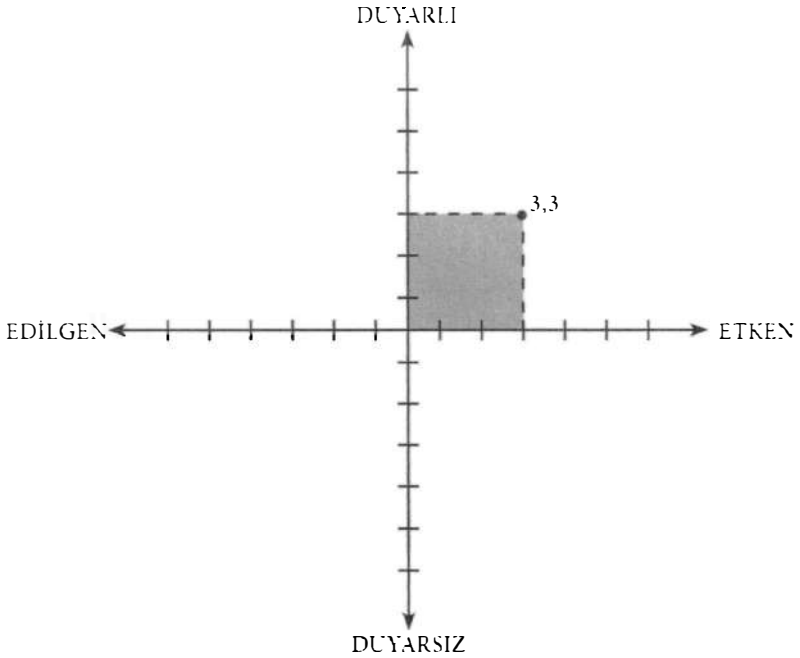
Benlik skalasında üçüncü dönem olan bu "istek ve uyum" döneminde, aklın da devreye girmesiyle irade belli başlı hisleri minik adımlarla yönetmeyi başarabilir.

4-6 yaş döneminde artık akıl, sevk hisleri üzerinde adım adım söz sahibi olmaya başlar. İşte bu nedenle bu dönemde iradenin gücü, çocuğu dinleme, onun aklında ürettiği bilgileri anlamaya çalışma ve aklına saygı duyup uyum sağlama çabasıyla gerçekleşir.

Aklın ürünü konuşmaktır. Çocuğun uyanmaya başlayan aklı, kendi düşüncelerini ortaya koymaya, sözel iletişim kurmaya başladığında çevresindeki yetişkinler onu sakin, gürültüsüz ve saygınca dinleyebilirlerse, çocuk aklını kullanmayı sürdürecektir... Kullandığı aklın ürünü olan sözel iletişim unsurlarını yan yana getirecek... Kendisiyle uyum içinde olan yetişkinle o da uyum sağlamaya çalışarak, onun zihninin ürettiği bilgileri anlamak için bir mücadeleye girecek... Giriştiği tüm bu mücadele-

Anne babalar çocuklarından ancak onların yapabileceği kadar bir eylem istemeli, çocuğun yapabildiği kadarın onun iradesini de geliştireceğini unutmamalıdır

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-5

ŞEKİL-5

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi, çocuğun duyarlılığı başlangıçta 4 seviyesinde iken, yanlış tutumlar duyarlılığı geriletebilir, bir derece aşağıya düşürerek 3'e indirebilir. Bu normal bir durum değildir. Zira çocuğun başlangıçtaki duyarlılığı 4 seviyesinde devam etmeli, etkenlik yapısı güçlendirilmeliydi.

ler, iradesinin adım adım güçlenmesinin motivasyonu olacaktır.

Eltisinin çocuğuyla aynı yaşta çocuğu olan bir hanımefendi, içinden çıkamadığı bir durumu şöyle anlatmıştı:

"Oğlum 5 yaşında. Eltimin oğlu da bizimkinden 2 ay büyük. Ben ve babası şimdiye kadar çocuğun gelişimi için oldukça dikkatli davranmaya çalıştık. Bunun karşılığını da şu an keyifle görüyoruz. Oğlumuz hem duyarlı hem de güçlü bir etken yapının izlerini taşıyor.

Kendisiyle konuşurken göz hizasına iniyor, yavaş, sakin ve saygın bir şekilde iletişim kuruyoruz. O da bize kendi düşüncelerini ifade ederken gayet sakin. Duygularını net ifade edebilir vaziyette iletişim içindeyiz. Bizim sorunumuz eltimin aynı yaştaki oğlu ile...

Onlar anne baba olarak biraz yoğunlar ve çocuklarını erken yaşta kreşe bıraktılar. Birkaç bakıcı değiştirdiler. Yoğunluklarından dolayı çocuklarıyla yeterince ilgilemediler.

Çocuk şu anda çok hırçın, agresif, söz dinlemez bir halde. Oğlum konuşurken onu sürekli 'He hee, he hee' diye aşağılıyor. Şöyle bir beş dakika kimseyle iletişim kuramıyor.

Bunu dile getirmiyor belki ama eltim kendi çocuğunun durumunu bizimkiyle kıyas edip geriliyor. Bazen oğluna karşı tepkiselleşiyor. Oğlumun karşı karşıya kaldığı bu durumdan ben de etkileniyorum. Acaba araya mesafe koysak oğlum bu durumdan olumsuz etkilenir mi?" diye sormuştu.

Duyarlılık ve etkenlik inşasında zarara uğratılmamış bir çocuktan beklenen şey, duyarlılığını kaybetmeden

***Duyarlılık
ve etkenlik
inşasında
zarara
uğratılmamış
bir çocuktan
beklenen şey,
duyarlılığını
kaybetmeden
sağlıklı
iletişim
kurabilmesi,
kendini ifade
etmekten
de keyif
almasıdır***

Cezasız
Eğitim



sağlıklı iletişim kurabilmesi, kendini ifade etmekten de keyif almasıdır. Bu keyif hali onun yükselen iradesini geliştirecek bir motivasyondur.

Konuşmayı başardıkça, kendini ifade edebildikçe ve karşı taraftaki yetişkinin, kendisinin ifade ettiklerine saygı duyduğunu gördükçe kişiliği gelişecektir.

Çocuğun iletişim yeteneğinin iyi olması, bu döneme kadar sağlıklı bir benlik yapısının inşa edildiğine dair önemli bir işarettir, ancak mutlak bir gösterge değildir. Zira duyarlılığı bastırılmış, hisleri aşağı çekilmiş, baskın anne baba karşısında çocuksu hevesleri zarara uğratılmış çocukların da iletişim yeteneği yüksektir.

Kişilik gelişiminde önemli olan faktör, bu kazanımların çocuğun duyarlılığı zarara uğratılmadan elde edilmesidir. Bir başka deyişle çocuk, yaşına uygun çocuksu

davranışları yitirmeden empatik iletişim yeteneğini kazanmış olmalıdır.

6 yaşındaki oğullarının agresif davranışları nedeniyle pedagojik danışmanlık isteyen bir anne anlatıyor:

"Aslında maşallah, hiçbir şeyinden şikâyetçi değilim. Çok akıllı, kendini çok güzel ifade eden bir çocuk. Ancak çok sinirli. Anaokulunda çatışmadığı arkadaşı kalmadı. Elinden biri kalemini alsa birdenbire yumruk atıyor, itiyor. Babası, 'Eşyasına değer versin, bunda bir sorun yok' dese de annelik hassasiyeti işte. Bu çatışmacı yanını doğru bulmuyorum. Sadece arkadaşlarına karşı değil, sabah okul için kaldırırken bana karşı da tepkili. Bir türlü uyanamıyor. Okulu da sevemedi gitti zaten. Belki de ondandır."

Bu çocuk aslında iyi bir okulda, sevecen bir öğretmenle keyifli bir eğitim alıyordu. Okulu sevmeme ihtimali çok da kuvvetli değildi. Ancak arkadaşları ile uyumu yoktu.

Anne babayı çıkardıktan sonra, çocuğu içeri davet ettim. Sanki büyümüş de küçülmüş gibiydi. Yüzünde çocuksu hevesler yoktu. Görünen oydu ki ne benimle tanışmak, ne içine girdiği bu yeni ortamda olmak istiyordu. Kollarını kapatmış bir vaziyette sinirlice duruyordu.

Adımı söyledim, karşılık vermedi. Adını sordum, sertçe cevap verdi. Yeni tanıştığı birine böyle davranması normal değildi. Kendisiyle yakınlaşabilmek için oyun materyallerini yere döktüm. Birlikte oynamayı teklif ettim. İçindeki çocuksu ses "Hadi oyna" diyordu ancak tanımadığı bir adam olarak bana bakıp içindeki çocuğu "Hayır, istemiyorum" diyerek reddediyordu.

**6 yaş öncesi
çocuklarda
dış dünyaya
karşı
güvensizlik
oluşturmak,
duyarlılığı
zarara
uğrattır**

Dolaptaki resimli kitaplardan birini alıp gösterdim. "Bu kitabı biliyor musun?" diye sordum. "Hayır" dedi.

"Ben resim yapabiliyorum, biliyor musun?" diye yeni bir hamleyle yakınlaşmak istedim. "Bana ne" dedi.

Yine de masaya kâğıdı koyup resim çizmeye başladım. Sanırım içindeki çocuk uyandı, kalemin çıkardığı sese ve renkli boyalara yenik düştü ve "Ben de yapacağım" diyerek yanıma oturdu.

Kâğıt istedi, verdim. Kalem istedi, verdim. Şimdi çocuk olmuştu...

Resim yaparken konuşmaya başladık. "Ben evi böyle yapıyorum" dedim.

O da "Öyle yaparsanız bacasını yapamazsınız. Bacasını da yapmak için böyle yapmak daha doğru olur" dedi.

Şaşırdım; 6 yaşındaki bir çocuğun kuracağı cümlelerden çok daha güzel cümleler kuruyordu.

Ben, yaptığım resim üzerinde ağaçları boyamaya başladığımda çocuk, "Ama ağaçların rengi öyle olmaz. Bazı yapraklar açık yeşil, bazıları koyu yeşil olur. Siz hepsini aynı tona boyuyorsunuz. Bakın şöyle yapılır" dedi ve kendi kâğıdının üzerindeki ağacın yapraklarını açık yeşil, koyu yeşil şeklinde sıkılmadan boyamaya başladı.

Çocuğun iletişim kabiliyetinin gelişkinliği, içinde bulunduğu yaş dönemine ait iradesinin ürünüydü. Ancak aynı yaş dönemine ait cocuksu duyarlılık kaybolmuştu.

Durumu daha iyi anlayabilmek için anne babanın yardımına ihtiyacım vardı. Anne babasına, çocuklarının yaşından daha olgun davrandığını söylediğimde babası keyif aldı.



"Ama bu, gelişimin gereği bir olgunluk değil. Sanki bir güvensizlik hali seziyorum" deyince annesi sordu:

Nasıl yani?"

"Bilemiyorum... Bu yaştaki bir çocuk yaşama karşı coşkuludur. Kendisiyle uyumlu olan bir kişiyle konuşma hevesiyle doludur. Anlatacak çok şeyi vardır. Acaba yorgun olabilir mi?" diye sordum.

Annesi, "Yoo, hayır" diye karşılık verdi.

"Buraya gelirken tatsız bir olay mı yaşadı?"

"Yoo, çok da keyifli geldi. Dışarıda gayet mutluydu. Bekleme salonunda da mutluydu" deyince aslında tablo aydınlanmaya başlamıştı.

**Aile içinde
yaşanan
sorunlara
çocuğu
bastırarak
değil, eşler
arasındaki
sorunları
çözerek çare
bulunmalıdır**

Muhtemelen çocuk, yabancılara karşı bir güvensizlik yaşıyordu. Direkt sordum, "Çocuğunuz acaba dış dünyaya karşı bir güvensizlik taşıyor olabilir mi?"

Anne, babaya dönüp anlamlı bir şekilde baktı, sonra sordu: "Nasıl yani? Biraz açabilir misiniz?"

"Yani dış dünyadaki insanlara karşı bir güvensizliği olabilir mi? Evde dışarıdaki insanların güvenilmez olduğu hakkında bir şeyler söylenmiş olabilir mi?" deyince, kadın "Evet hocam" dedi.

"Eşimin dış dünyaya karşı ciddi bir güvensizliği var. Kendisi polis olduğu için hep kötü olaylarla karşılaşır. Dış dünyada çocukların kaçırıldığı, organların kesildiği, tacizlerin yaşandığı gerçeğiyle sürekli yüz yüze. Bu yüzden daha küçük yaştan itibaren, babası oğlumuzu dışarıda kimseye güvenmemesini, kimseyle konuşmamasını ısrarla tembih edip durdu. Galiba biraz benim de hatam var. Eşimle zaman zaman çatışıyoruz. Oğlum da bu durumu bazen babaannesine taşıyor. Ailedeki huzursuzluğumuz daha da artıyor. Ben de ona 'aile içerisindeki hiçbir şeyi dışarıdaki insanlarla konuşmamasını' söyledim hep. Bunlar sebep olmuş olabilir mi?" diye sordu.

6 yaş öncesi çocuklarda dış dünyaya karşı güvensizlik oluşturmak, duyarlılığı zarara uğratır. Çocuk, duyarlılığının bir gereği olarak çevrede gördüğü insanlarla iletişim kurmak, o insanların dünyalarını anlamak, tanımak, tanışmak, yaşlılarıyla aynı ortamlarda bulunmak ister.

Çocuğun bu duyarlılığı çevreye karşı güvensizlik, başkalarına karşı savunmacılık öğretileriyle bastırılırsa belki yine iradesinin ve zihninin ürünü olan iletişim yeteneğini

görürüz. Fakat bastırılmış duyguların sonucu olan çocuksu davranışlar kaybolur.

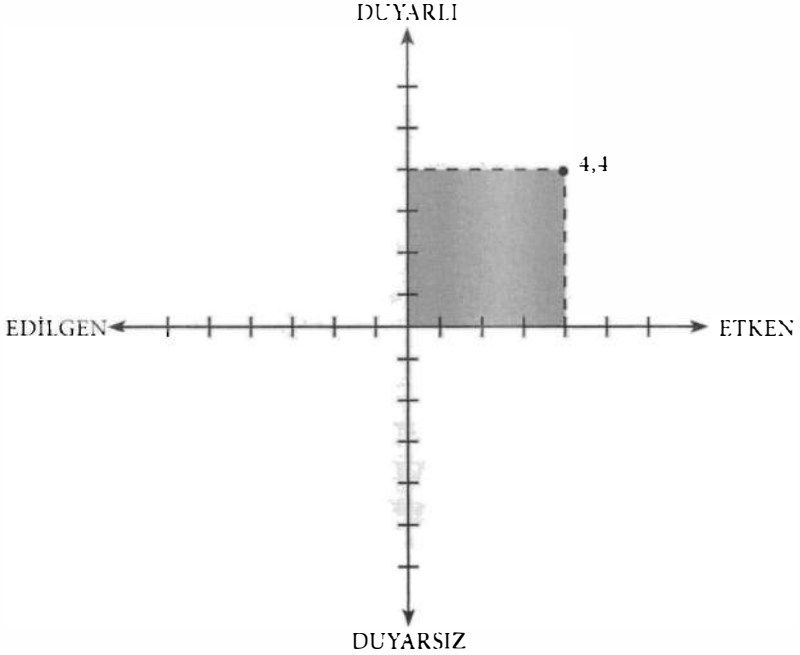
Çocuk, normalde evde yaşadığı olayları anneannesine, babaannesine anlatmak için can atar. Bu bir bakıma çocuğun ihtiyacıdır. Evde yaşanan ve anlam veremediği olayları anlamlandırmak için çevresindeki güvendiği yetişkinlerden yardım talep eder. Onlardan "Merak etme, her şey yolunda" sözünü duymayı arzu eder.

Çocuğun bu gelişimsel ihtiyacını "Evde olanları anneannene anlatma, babaannene anlatma" diye baskılamak çocuğun duyarlılığını zarara uğratmaktan başka bir şey değildir.

Aile içinde yaşanan sorunlara çocuğu bastırarak değil, eşler arasındaki sorunları çözerek çare bulunmalıdır. Çocuğa aileler arasındaki problemlerde misyon yüklemek onu suistimal etmektir.

Zarara uğratılmamış duyarlılık ve desteklenmiş iradenin 4-6 yaş döneminde benlik skalasındaki yeri şu şekildedir:

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-6

ŞEKİL-6

4-6 yaş döneminde çocuğun yorumlayıcı aklı devreye girer. Çocuk çevrede olan biteni anlamlandırmaya ve yorumlamaya çalışır. Çocuğun aklının devreye girmesi iradesini bir adım daha yukarı çıkarır. Böylece duyarlılığı ve iradesi neredeyse başa baş hale gelir. Duyarlılık: 4, Etkenlik: 4.

Özetle söyleyecek olursak, çocuk doğduğunda yüksek bir duyarlılığa ve zayıf bir iradeye sahiptir. Çocuğun yüksek duyarlılığı, iradesinin gelişmesinde itici rol oynar. 0-6 yaş döneminde duyarlılığın geliştirdiği irade 3 aşamada incelenir.

0-2 yaş döneminde merak duygusu çocuğun iradesini geliştirir. Meraklı davranışlar sırasında yaşadığı kaygılar ve korkular sığınma ihtiyacına yol açar. Çocuk, sığınma ihtiyacını giderdikçe yeni meraklara doğru adım atar. Sığınma davranışı aynı zamanda çocuğa ruhsal bir yetenek kazandırır. Korku ve kaygı sırasında sığınılacak bir yer bulan çocuklar, yetişkinlik yıllarında eşlerine ve çocuklarına sığınabilirler. Korku ve kaygının utanılacak bir durum olmadığına dair bilinçaltı öğretileri gelişir. Sığınma ihtiyacını gideremeyen çocuklar ise kendini gizlemeleri, korku ve kaygı duygusundan utanmaları gerektiği inancını geliştirirler. Böylesi kişiler aynı zamanda eşlerine ve çocuklarına sığınmayı, böylelikle duyarlılıklarını sürdürmeyi bir zayıflık olarak görürler.

2-4 yaş döneminde çocuklar duyarlılıklarını aynı şekilde devam ettirir. Bu duyarlılık onlarda kendi işini kendi yapma hevesini oluşturur. Çocuk, kendi işini kendi yaptıkça yapabildiğini görmekten kaynaklanan iradesini geliştirir. Bu dönemde kendi yapacağı işlere engel olan yetişkine karşı savunmacıdır.

4-6 yaş döneminde ise çocuğun yorumlayıcı aklı devreye girer. Çevrede olan biteni anlamlandırmaya ve yorumlamaya çalışır. Çocuğun aklının devreye girmesi iradesini bir adım daha yukarı çıkarır. Böylece çocuğun duyarlılığı ve iradesi neredeyse başa baş hale gelir. Artık duygularını bastırmaya gerek kalmadan aklıyla yönetebilecek düzeydedir. Çocuğun aklının ürünü olan iletişim,

**Çocukluk
döneminde
oluşan
duyarlı
benlik yapısı,
yetişkinlik
döneminde
kişinin
kendisiyle,
çevresiyle
ve evrenle
barışık
olmasını
sağlar**



yanındaki yetişkinlerle "uyum" içinde gerçekleştikçe, iradesi daha da desteklenecek, kendi saygınlığını hissettikçe duyarlı yanını bastırmadan iradesiyle duyarlılığını yönetebilecek bir güce kavuşacaktır.

Yukarıdaki anlattıklarımız çocuğun iradesinin yetişkin tarafından kırılmaması ve duygularının zarara uğratılmamasının kazanımlarıdır. Çocuktan istenilen davranışlar baskı, zorlama, ceza ve tehdit içerdiği nispette ya çocuğun irade gelişimini (etkenliğini) zarara uğratar, ya da duyarlılığı...

Çocukluk döneminde oluşan duyarlı benlik yapısı, yetişkinlik döneminde kişinin kendiyile, çevresiyle ve evrenle barışık olmasını sağlar.

Duyarlılığını koruyan kişi eş ve/ya ebeveyn olduğu ilifkilerde de yapıcı rol üstlenir. Etken duruşu nedeniyle de bunu gerçekleştirmekte zorluk yaşamaz.

Zaman zaman yaşadığı olumsuzluklar karşısında oluşan duygusal dalgalanmaları iradesinin gücüyle dengeye koyabilir. Öfkeli anlarını, duygularını bastırmadan, geniş benliğıyle yönetebilir.

Kaygılarını, korkularını, hüznlerini, sevinçlerini duyarlı benlik yapısı sayesinde doyasıya ve engelsizce yaşayabilir. Duyarlılığı eşiyle bağılanmasını, çocuklarıyla aidiyet duygusu yaşamasını kolaylaştırır.

Sadece insanlarla değıl, doğadaki canlılarla da keyifli bir bağ kurabilecek yetenektedir. Çiçekleri sever, doğayla iç içe olmaktan haz alır. Hayvanları sever. Bir hayvanın zarara uğratılması karşısında iç sızısı duyar.

Duyarlılığı, insanlarla bağlanma düzeyini keyifli hale getirir. Ne aşırı ve yük olucu şekilde bağlanır, ne de kaygı ve korku içerisinde bağlanmaktan kaçınır.

Bağ kurucu yanı inançla bağını da olumlu yönde destekler. İnandığı değerler vardır, aynı zamanda başkalarının inandığı değerlere de saygı duyar.

Gözlerini kapayıp derin bir nefes aldığında kendini evrenin bir parçası, bütün evreni de kendi içine alabilecek kadar derin hisseder. Genişlemiş benliğinde birbirine zıt duyguları barındırabilecek kadar güçlüdür.

Kendiyle baş başa kaldığında sıkılmaz, daralmaz... Başkaları ile birlikte olduğunda sahte davranmaz, sahte ben kullanmaz, kendi gibi olmanın keyfini yaşar.

Duyarlı ve etken bir birey, iç karmaşasını çözmek için oyalanma davranışlarına girişmez.

Öfke ve gerginlik anında insana ve eşyaya saldırmak yerine, yaşadığı duyguya odaklanır ve duygularını yönetmeye çalışır.

Duyarlılığı, ona yaşama sevinci verir. Kuş sesi, rüzgâr sesi, yağmur sesi içini kıpır kıpır eder, coşkusuna katkı sağlar.

Ne karamsar ne de gerçekleri göremeyecek kadar iyimserdir. Duyarlı beni, gerçekleri görebilecek ve kendi gerçeğiyle barışık yaşayacak kadar etkenliğinden güç alır.

Kendini beğenir, kendiyle barışık yaşar, ancak başkalarını beğenmeyecek bir kibrin içine düşmez.

Bireysel yaşayabilecek kadar özgürdür. Birlikte yaşayabilecek kadar bağ kurucu yanları vardır. Zorda kaldığında yardım istemekten rahatsız olmaz.

Duyarlılığını besleyen en güçlü iki duygusunu yaşamaktan keyif alır; utanma ve mahcubiyet...

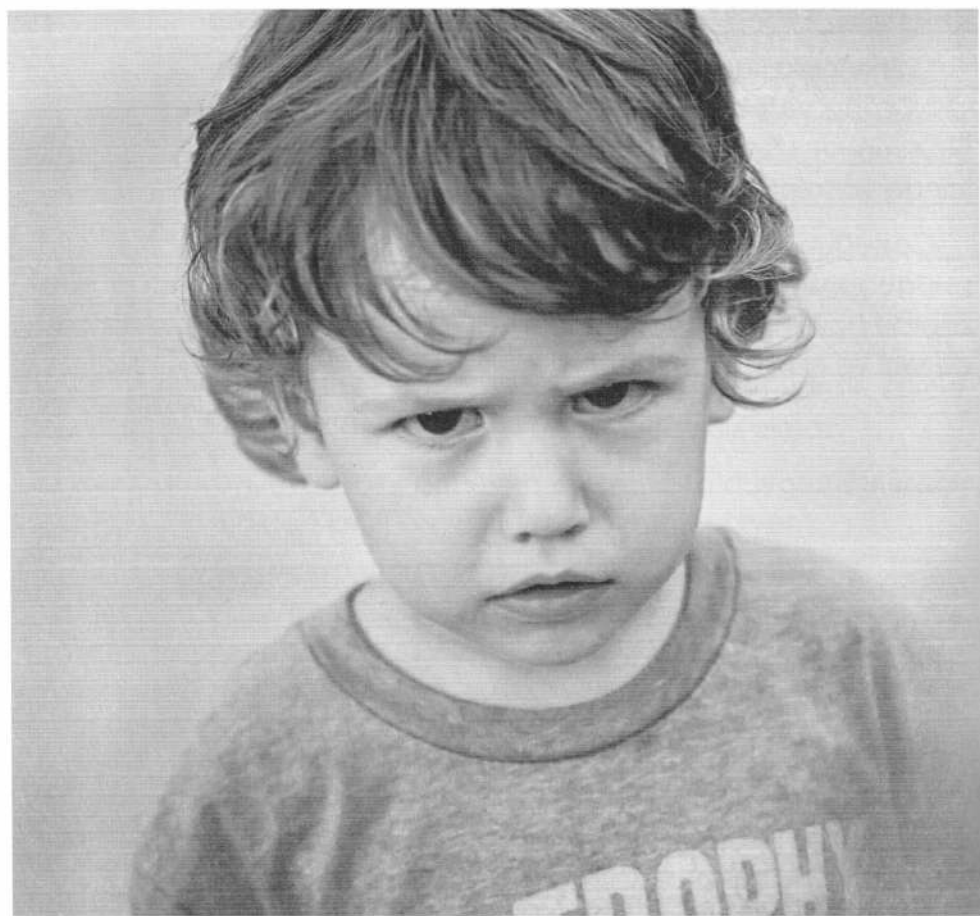
Utanma duygusu, ona toplumsal ilişkilerde ve sorumluluklarda belirli bir sınır çizer. Ancak bu sınır ne onun özgürlüğünü engelleyecek kadar dar, ne de başkalarının özgürlük alanına girecek kadar geniştir.

Mahcubiyet duygusu taşır. Ne kendini göklere çıkaracak bir kibir ne de kendini ezecek bir mahcubiyet içindedir. Ne ise o olmanın keyfini yaşar. Mahcubiyet duygusu, duygusal bir sensör gibi başkalarının mahcubiyet hissini fark etmeyi sağlar. Bir başkasının kendisinin karşısında mahcup olmaması için sosyal ilişkilerde doğal ve dengeleyici rol üstlenir. Kendisini mahcup edecek birine karşı da iradesini uyandırır, güçlü duruşuyla zarara uğramadan o ilişkiyi sürdürür.

Duygularını yönetmekte zorluk çektiğinde, iradesi her an yanında olan bir zırh gibi koruyuculuk rolü üstlenir. Güçlü olmak için duygularını bastırmaya gerek duymaz. İradesinin gücünü en derinlerde hisseder. Mücadele gücünü duyarsızlık ve acımasızlığından değil, iradesinden alır.

Gözlerini kapadığı zaman, içindeki duyarlılıkla bütün yeryüzüne yetebilecek gücünün olduğunu hisseder. Gözlerini açtığında ise bir çocuk gibi tüm duygularını içinde var olduğu evrenle birlikte doyasıya yaşar.

Çocuğun duyarlılığının veya etkenliğinin o veya bu şekilde zarara uğratılması, kişilik yapısının aşağıdaki şekillerde bozulmasına yol açar; etken-duyarsız, edilgen-duyarlı ve edilgen-duyarsız.



2. ETKEN-DUYARSIZ BENLİK

Duyarsızlık, duygusal ihtiyaçları karşılanmayan veya kişiliği incitilip zarara uğratılan çocukların duygularını bastırmasıyla oluşan hissizlik halidir.

Bir başka deyişle, çocuğun kendini mizacı üzerine var edememesi nedeniyle duygularını kapatması, ihtiyaçlarını duymazlıktan gelmesidir. Çocuğun, çocuksu coşkusunun adım adım sönmesi, içindeki coşkuyla kendini gerçekleştirememesidir.

Bu durum bazen ebeveynlerin çocuklarını eğitirken kullandıkları yöntemlerden kaynaklandığı gibi, bazen de ebeveynin kendi benliğinin sorunlu yanlarının çocuğa yansımalarının karşılığıdır.

Çocuğa henüz küçük yaşta hayata dair aşırı sorumluluklar yüklemek... Manevi, ahlaki ve kültürel kuralları bir baskı aracı olarak kullanmak... Yaşından büyük beklentiler ve sorumluluklar yüklemek, kullanılan yanlış eğitim metotlarından bazılarıdır.

Cezasız
Eğitim

**Duyarsızlık,
duygusal
ihtiyaçları
karşılan-
mayan
veya kişiliği
incitilip
zarara
uğratılan
çocukların
duygularını
bastırmasıyla
oluşan
hissizlik
halidir**

14 yaşındaki oğlunun agresif davranışları nedeniyle danışmanlık almaya gelen, 50 yaşlarındaki bir hanımefendi ile görüşüyordum. Henüz çocuğu görmemiştim ancak annesi çocukla ilgili şikâyetlerini dile getiriyordu. Görüşmemiz sırasında kadının hiç tebessüm etmeyen, tekdüze bir duygu durumu içinde konuştuğu dikkatimden kaçmamıştı. Anlatacakları bittikten sonra sordum:

"Neden böyle biraz gergin ve asık suratlı duruyorsunuz?"

Şaşırdı. "Bilmem" dedi. "Belki de gülmeye çok alışkın değildir, ondan" diye devam etti.

"Hep mi böylesiniz?" diye sordum.

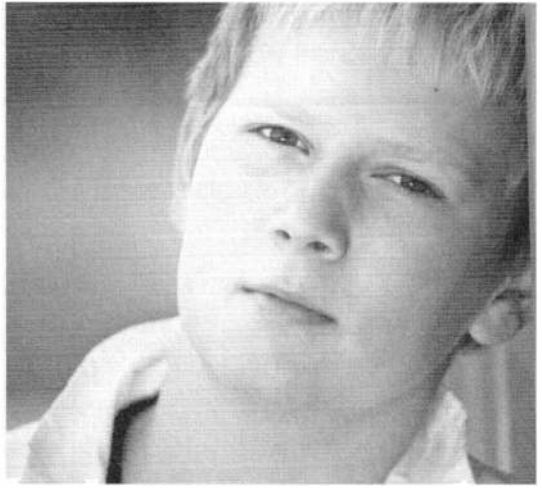
"Hep böyle olmasam da gülmeyi çok sevmem" diye cevap verdi.

Nedenini konuşmaya başladığımızda kendi çocukluk yıllarında anne babasının eğitim tutumu üzerinde yoğunlaşmaya başladık. Babası, aşırı kültürel, baskıcı bir baba, anne ise oldukça kaygılı biriymiş. Evin içinde sıklıkla ahlak ve ahlaksızlık, saygı ve saygısızlık, iffet ve iffetsizlik üzerine konuşmalar yapıp çevredeki insanların bu şablonlara göre değerlendirildiğini söyledi.

Kadının dişlerini gösterecek şekilde gülmesinin ahlaksızca bir davranış olduğu henüz daha küçük yaştan itibaren bu hanımefendinin iliklerine işlenmişti. Çocukluk öyküsündeki şu olay oldukça trajikti:

"Orta birinci sınıfa gidiyordum. Kız arkadaşlarım bize gelmişti. Odada sohbet edip gülüşüyorduk. Kızların aşırı gülmesi beni bir yandan da geriyordu. Dışarıda anne babamın bu gülme seslerini duydukları zaman neler konuşacaklarını ve nasıl gerileceklerini hayal edebiliyor-

dum. Babam 'Bu cıvık kızları da nereden buldu bizimki' diyor diye geçiriyordum içimden. Sanki birden kapı açılacak ve laf işitecektim. Arkadaşlarımın coşkusuna ortak olmak yerine anne babamın duygularını içimde hissediyordum, ne düşündüklerini algılamaya çalışıyordum. Böyle geçti aşağı yukarı çocukluğum... O yılları hatırladığımda aklımda kalan tek şey 'güm güm' diye atan ve bastırmak zorunda kaldığım kalbimdi.

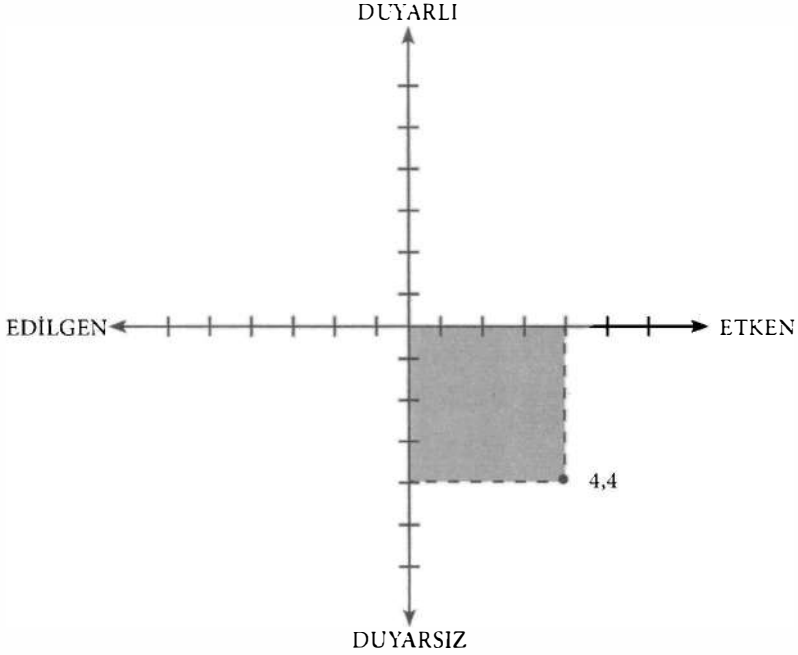


Amcamlar da annem babam gibi düşünen insanlardı. Sadece küçük teyzem cıvıl cıvıl bir kadındı. Onu da babam beğenmezdi. Onunla konuşmam, bir yere gitmem, babamı gererdi."

Bu hanımefendi, anne babasının aşırı gelenekçi öğelerle duygusal özgürlüğünü kısıtlamasının yetişkinlik yıllarına yansıyan duyarsızlığını yaşıyordu. Kendi deyişiyle içinde çocuksu bir yan vardı. Ancak onu ortaya çıkarmak yanlış gibi geliyordu. Çocuksu coşkunluğunu yaşayamadığı, tebessüm yerine sürekli asık suratlı yaşadığı için yüz kasları gergindi, esnek yapısını kaybetmişti. Şimdi ne kadar istese de anlık tebessümler edebilirdi belki, ancak kas hafızası kısa sürede yüzünü yeniden mutsuz, gergin, kaygılı bir hale sokuyordu.

Hanımefendinin bu yapısı oğlunun çocuksu hislerine eşlik edememesine yol açıyordu. Annesiyle senkronize olamayan oğlu ise gideremediği ihtiyaçların hırçınlığını

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-7

ŞEKİL-7

Etken-Duyarsız Benlik sahibi kişiler güçlü bir görünüm içindedirler. Güçlerini ya hırs ve başarı tutkusundan ya da öfke ve nefretlerinden alırlar. Kendilerini duyarlı zannetmelerine rağmen empati ve eşduyum yetenekleri oldukça zayıftır. Lider görünümlerinin altında, derin bir duyarsızlık barındırdıkları için onlarla duygusal yakınlık kurmak oldukça güçtür.

yaşıyordu. Bu kadın, kendi anne babasının yanlış eğitiminin karşılığını hem kendi yaşamında hem de kendi çocuğunun yaşamında buluyordu.

Sadece kullanılan eğitim metodunun yanlışlığı değil, aynı zamanda anne babanın duyarsızlığı da çocuğun duyarsızlaşmasında rol oynar.

Duyarsızlığı nedeniyle çocuğunun ihtiyaçlarını sezinleyemeyen, kendini iş, güç ve oyalanmalara kaptırmış bir anne babanın çocuğunun duyarlılığını koruyabilmesi beklenemez. Böylesi çocuklar anne babalarından gideremedikleri duygusal ihtiyaçlarını yok sayıp bastırmak zorunda kalırlar.

***Duyarsızlığın
en önemli
belirtisi
mimiksizliktir***

I. MİMİKSİZLİK

Duyarsızlığın en önemli belirtisi mimiksizliktir.

Çocuk, olumsuz olaylar karşısında mimiklerini kullanamadığı için duygularını özgürce yaşamak yerine kısıtlayarak dışa vurur. Öyle olunca yüz kaslarında bir gerginlik, savunucu bir agresiflik göze batar. Gergin yüz kasları, sevindiğinde ve üzüldüğünde duygularına eşlik edemez. Gülmesi doğal değildir, yüzüne yakışmaz.

Çünkü doğal tebessümlerde duygu, önce yanak mimiğini harekete geçirip dudağı hafifçe yukarı çeker. Ancak duyarsız kişiler gülmelerini duygularının eşliğinde yaşamadıkları, durumu idare eden ve ortama uygun akılcı tebessümlerle gülümsedikleri için önce dudakları hareket eder.

Yüzlerindeki diğer mimikler dudak hareketine eşlik edemez. Kişi ancak içten gelen ve bütün yüz kaslarına tesir eden duygulara sahipse senkronize olmuş yüz

**Cezasız
Eğitim**



kaslarıyla tebessüm edebilir. Aksi takdirde yüz kaslarını birbiriyle uyumlu olmayan ve yüzüne yakışmayan bir şekilde kullanır.

II. TİZ SES

Duyarsızlığın en belirgin ikinci dışavurumu mekanik ses tonudur.

Çocukluk yıllarında geliştirilen kaygılar ve savunma ihtiyacı, kişinin ses tonunu inceltir. Duygularına eşlik eden bir ton yerine, duygularını bastıran, gizleyen, ince, genellikle tiz, baskın bir ton kullanırlar.

Bu, kendi mizacının ses tonunun kaybolup başka bir kişilik yapısının ses tonunu kullanmaktan başka bir

şey değildir. Çünkü o kişi kendi mizacını değil başka bir mizacı yaşamaktadır.

Duyarlılıklarını çocukluklarında adım adım kaybetmiş kişilerin, terapi sürecinde yeniden duyarlılık kazansalar bile mimiklerini ve ses tonlarını doğal yapısına kavuşturma adıkları bir gerçektir.

Bundan dolayı, her ne kadar kişi yeniden eski doğal duyarlılığına erişse de bir alışkanlık halini alan yüz kaslarını yumuşatmak, duygularına eşlik eden mimikleri kullanırmak üzere yüz kası aktiveleştirme egzersizleri yapılmalıdır.

Ayrıca, kişinin kaybettiği gerçek ses tonunu yeniden bulabilmek için bir arayışın içine girilmelidir. Bu genellikle kişiyle gerçek empati kurabilecek bir yakın veya terapistle gerçekleşebilir. Terapist, duyduğu sesin mekanik bir ses olduğunu fark edip daha içsel ve duyguların eşlik ettiği ses tonunun çıkarılmasına kadar denemeler halinde egzersiz yaptırmalıdır.

Kişinin mekanik ses kullanıp kullanmadığı, sesi kaydedilip kendisine dinletilerek anlaşılabilir. Kendi sesini oldukça ince ve rahatsız edici bulması kişinin kullandığı sesin doğal olmadığıyla ilgili bilgi verir. (İnsanın kendi sesini kayıt cihazından dinlemesi normalde de kulağına yabancı gelir, çünkü kişi kendi sesini duyarken aynı anda iç duyuş, kemik ve yumuşak doku aracılığıyla kulağına iletilen ses dalgalarını da duyar. Sesini direkt bir kayıt cihazından dinlerken normalde duyduğundan biraz farklı bulması normaldir. Burada kastedilen şey, gerçekten rahatsız edici ve neredeyse kendi sesini tanımayacak derecede mekanik bir sesin fark edilmesidir.)

Eşinin yoğun çabasıyla kendi duyarsızlığını sonunda fark etmiş olan bir beyefendi uzun gayretler sonucunda

**Çocukluk
yıllarında
geliştirilen
kaygılar ve
savunma
ihtiyacı
kişinin ses
tonunu
inceltir**

Cezasız
Eğitim

**Ses, kaygı
yaşayan
bireyin
en güçlü
savunma
aracı
olduğu için
duyarsızlık
geliştirmeye
başlayan
çocukların
kaybettiği
ilk 'gerçek
kendilik'
parçasıdır**

yeniden duyarlılığını kazanmış, elde ettiği bu yeni hali "Yeniden doğmuş gibi hissediyorum" diyerek tanımlamıştı.

"Sanki kuşları ilk defa görüyorum havada uçarken. Ağaçlara, insanlara, hiç görmemişim gibi tebessüm eden bir şaşkınlıkla bakıyorum. Çocuklarımı ve eşimi duyuyor olmanın tuhaf lezzetini hissediyorum iç dünyamda. Hayattan kopuk olduğumu ve her şeyi ne kadar da yüzeysel yaşadığımı yeniden duymaya başladığımda fark ettim" demişti.

Bu beyefendi, yoğun gayretleriyle duyarlılığını yeniden kazanmış olsa da, ses tonu hâlâ duyarsız bir mekaniklik barındırıyordu. Ses egzersizleri yaptığımız dönemde epeyce acemilik çekti ve çocukluktan itibaren neler yaşadığını, o zavallı, küçük çocuğun kendini sesine varacak kadar nasıl da değiştirdiğini acı acı fark etti. Görüşmelerin sonunda kendi doğal sesini bulduğunda terapinin bir başka boyutuna geçmiş gibi hıçkırıklarla ağlamaya başlamış, sanki yıllar önce terk ettiği kendi çocukluğunu yeniden bulmuşçasına karmaşık duygular yaşadığını ifade etmişti.

Ses, kaygı yaşayan bireyin en güçlü savunma aracı olduğu için duyarsızlık geliştirmeye başlayan çocukların kaybettiği ilk "gerçek kendilik" parçasıdır.

Çocuğu ile bağlanmakta problem yaşayan 25 yaşındaki genç bir kadın yaşadığı problemleri şu cümlelerle anlatmıştı:

"Sanki 2 yaşındaki oğlumla aramda bir engel var. Kendimi bir türlü ona veremiyorum. Ona çok yaklaşısam içimde bir acı oluşacakmış gibi hissediyorum. Sebebini bilmediğim şekilde engelliyorum kendimi. Ben böyle

engel koyunca yavrum ne yapsın, bana karşı hırçınlaşıyor. Ona yakınlaşamadığından dolayı tepkiselleşiyor."

Bu anne, çocuk eğitiminde epeyce farkındalık sahibiydi. Ancak duygularını yönetmekte zorluk çekiyordu. Kendini çocuğuna veremediğini fark etmiş, bunun nedenini bulmaya çalışıyordu.

Çocukluk yıllarını masaya yatırdığında, ilgisiz bir annenin elinde büyüdüğünü, duygularında acı acı hissederek fark etmeye başladı. Annesiyle doğru düzgün hiç oyun oynamamıştı örneğin. Sürekli meşgul bir annesi vardı. Yedirilmek ve giyindirilmek dışında hemen hemen hiç görülmemişti annesi tarafından. Kötü bir annesi yoktu aslında. Kendisine sorsam, "Ömrünü bizim için feda etmiştir" diye tanımlardı. Annesi için çocuğun eğitimi de öncelik, çevresiyle iyi geçinmek, okul için derslerini yapmak, üstü başı düzgün olup sağda solda kendisini rezil etmemek ve karnını iyice doyurmaktı. Bunlardan biriyle ilgili şikâyet duymaya hiç tahammül edemiyordu.

İlgisizlikle geçen çocukluk yılları anne ihtiyacını bastırmasına, coşkuyla oynayıp bu duyguyu içinde yaşayamamasına yol açmıştı. Halbuki çocuğun ihtiyacı bunların hiçbiriydi. Gözyaşları içerisinde şu hatıralarını hatırladı:

Öğretmeni bir gün onu haksız yere cezalandırdığında bunu annesine anlatmaya çalışmış, annesi ne anlatıldığını dahi tam anlamadan "Hıı hıı, hıı hıı... Olsun bir şey olmaz" demişti. Veya bir gün o çok sevdiği kalemiğini arkadaşı çöpe attığında, "Bunun için mi ağlıyorsun?" diye gülmüştü. Henüz yeni genç kız olduğunda okulda kendisine sarkıntılık eden öğretmeni karşısında yaşadığı korkuyu anlatmaya ihtiyaç bile duymuyordu. Yalnız ve kimsesiz geçen çocukluk yılları vardı bir tek hatıralarında,

bir de "Sen hâlâ dersini yapmadın mı?" diyen anne baba sesleri...

Bütün hatıralarını tek tek yaşayarak anlattıktan sonra öfkeyle döndü, bana baktı:

"Siz olsaydınız bütün bunlara rağmen içinizde yumuşacık bir kalp taşımaya devam edebilir miydiniz? Duygularınızı bastırmaz mıydınız? İhtiyaçlarınızı gidere-meyeceğinizi anladığınızda yalvarıp durur muydunuz? 'Anne parka gidelim mi, anne parka gidelim mi?' diye. Ben bir zamandan sonra anneme hiç 'Parka gidelim mi?' dememeyi başladığımda annem babama demişti ki, 'Bu kız beni hiç rahatsız etmedi bugün. Önceden olsa, parka gidelim, parka gidelim, diye kafamı şişirirdi. Bugün odasında kendi kendine oyuncaklarıyla oynadı durdu.'

Babamın beni anlayacağını düşünerek gözünün içine baktım ve ne diyecek diye bekledim. 'Aferin kızım' diyerek kafamı oksayıp, televizyona dönüp bakmasını hâlâ bugün gibi hatırlarım."

Bu kadının çocukluk yıllarında bastırdığı duygular çocuğu ile birlikte yeniden uyanmaya başlıyor, bu uyanmaya karşı acı dolu kalbi savunucu bir direnç gösteriyordu.

Çocuğu ile bağlanmakta zorluk yaşayan bu genç hanımefendinin problemi aslında odasında kendi başına oyun oynamayı öğrendiği zaman başlamıştı. Annesinin, "Artık beni hiç rahatsız etmiyor" diyen memnuniyet ifade edici sözleri, çocuğun anne ihtiyacını bastırmayı öğrendiği döneme denk geliyordu.

içinde kendi kendine konuşurken, sakın sakın oynarken bulursunuz. Ancak bazı çocuklar için oyun, bir gelişim aracı değil "oyalanma davranışı"dır.

III- OYALANMA DAVRANIŞLARI

Duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çeken çocuklar, oyalanma davranışlarına yönelirler. Buldukları oyalanma davranışları ile gideremedikleri ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenirler.

Bir başka deyişle, kendilerine "narkoz verircesine" duygu dünyalarını hissizleştirmeye başlarlar. Ameliyata girecek bir hastanın acılarını duymamak üzere narkoz aldığı anda gerçek yaşamı bulanıkça terk edip hayal âlemine girmesi gibi, çocuk da oyalanma araçları vasıtasıyla gerçek yaşamdaki ihtiyaçlarını duymayacağı şekilde bir hayal âleminin içine girer.

Böylesi bir çocuk, örneğin, anne babası evin içinde yüksek sesle tartışırken önceki gibi acı duymaz, elindeki arabayı cam kenarında "vıın, vıın" diye sürmeye devam edebilir. Çıkardığı bu "vıın, vıın" sesi onu gerçek yaşamdan uzaklaştırıp acı duymayacağı hayal âlemine götüren bir büyü sesi tesirindedir.

Ya da yetişkinlerin birbirlerini keyiflice ağırladığı bir misafir ortamında ihtiyaçları anne babası tarafından görülmeyen bir kız çocuğunun koltuk arkasında mırıldana mırıldana şarkı söylerken yavaş yavaş bebeğinin saçını taraması, gerçek yaşamdan uzaklaşıp hayal âlemine girmek üzere kendini hipnotize etmekten başka bir şey değildir.

Duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çeken çocuklar, oyalanma davranışlarına yönelirler



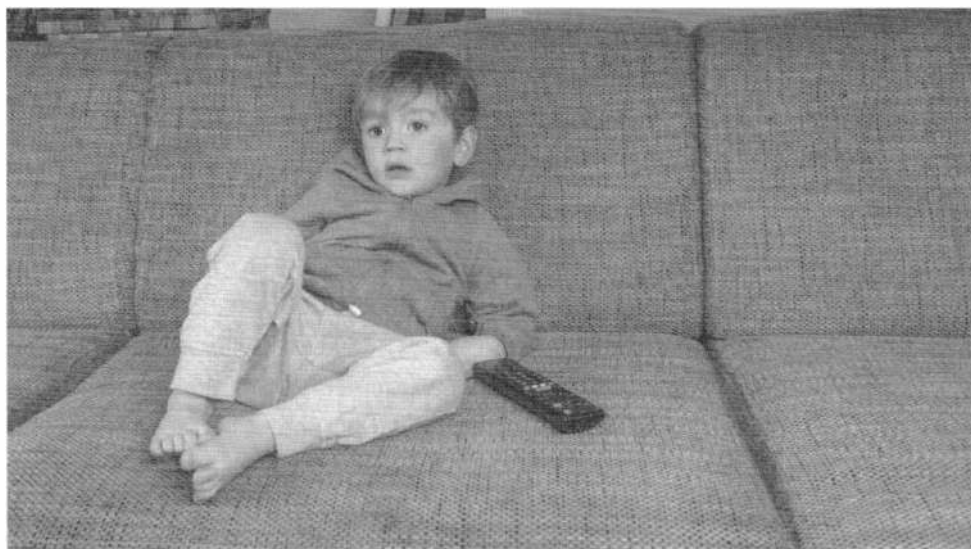
Birçok anne baba çocuğunun oyun sırasında kendisini hissizleştirmeye çalıştığını, oyunu bir oyalanma aracı olarak kullandığını fark edemez. Çocukluk yıllarında oyalanma araçlarıyla duygularını bastırmayı öğrenen kişiler, edindikleri bu davranışı yetişkinlik yıllarında sürdürmeye devam ederler. Yaşanan problemlerin büyüklüğüne göre oyalanma araçlarının büyüklüğü de değişir.

Kozmetik mağazasından parfüm çalarken yakalanan 15 yaşında bir kız çocuğunun anne babası yardım alabilmek için yanıma gelmişti. Anne, hem çok öfkeli hem de hakim olamadığı duygularıyla bir o kadar ağlamaklıydı.

"Hani desen ki para vermiyoruz pul vermiyoruz, o zaman kendimi de suçlayayım... Ama parasını pulunu hiçbir zaman eksik etmedik. İşte eşim de burada, o söylesin. Yakalandığında cebinde 50 lirası var. Çaldığı şeyin fiyatı ne kadar biliyor musunuz? 10 lira! Evet, 10 lira. Mağazanın güvenlik görevlileri aradığında neye uğradığımı şaşırdım. Sandalyeye oturtmuşlar. Orada kızımı bir suçlu gibi görmek çok ağırıma gitti."

Babası döndü, "Ya bu kız yoldan çıktı, yoldan çıktı. Ben sana erkek arkadaşlarının birini bırakıp diğerine geçerken bunun normal olmadığını söyleyip duruyordum. Sen ise 'Genç işte, abartmaya gerek yok' diyordun."

Anne babayı uzun uzun dinledikten sonra genç kıızı odaya davet ettim. Hiç de öyle anne babasının anlat-



tığı gibi görünmüyordu. Gayet kendinden emin, sanki anlatılan suçu kendisi işlememiş gibi, alaycı bir tebessüm içerisindeydi.

Anlatılan olayın doğru olup olmadığını sormak zorunda kaldım. Tek cümleyle "Abartıyorlar" diye cevap verdi.

"Bir de sen anlatır mısın?" diye sorduğumda, "Anlatacak bir şey yok. Mağazaya girmiştim. Bir küçük parfüm alacaktım. Kokladım, hoşuma gitti. Almak için çantama koydum. Sonra diğer kozmetiklere yöneldim. Başka şeyler de alacaktım, ona baktım, buna baktım, biraz oyalandım. Parfümü çantama koyduğumu unuttum, tam çıkarken alarm çaldı. Çantam açıldığında orada yetkililerle birlikte almak için ayırdığım parfümü gördük, ben de şaşırdım. Unuttuğumu söyledim ama inandıramadım."

Kendisine, "Alışveriş sepeti var mıydı yanında?" diye sordum.

"Evet" dedi.

"Aslında parfümü alışveriş sepetine koysaydın daha iyi olmaz mıydı? Böylece zorda kalmazdın."

"Doğru söylüyorsunuz, ama dalgınlık işte" diye cevap verdi.

Aslında bu çocuğun söylediği şey doğrudu. Parfümü aldıktan sonra çantasına koyması ve raflara yönelip oyalanma davranışına girmesi, bilinçaltının bu çocuğu adım adım heyecanlı çıkışlara yelken açmaya doğru iten bir iç dürtüsüydü.

Çocuk, kendisini tarif ederken zaten dikkatinin dağınık olduğundan bahsediyordu. Bu da doğrudu. Çalma davranışlarını oluşturan bilinçaltı yönlendirmesi, kişiyi başlangıçta bilinçdışı bir ortamda hayal meyal ve fakat heyecan dolu bir eylemi gerçekleştirmeye iter.

Çocuk, aslında parfümü alıp sepete koyacağı sırada başka işlere yönelip sepete koymak yerine açık duran çantasının içine koymuştu. Bu gerçekten dikkat dağınıklığı sonucunda oluşan bir davranıştı, ancak bilinçaltı yönlendirmesi vardı.

Birçoğumuz anahtarımızı masaya koyarken dağınık ruh haliyle bırakır, sonra koyduğumuz yeri bulamayız. Ya da dalgınlıkla koyduğumuz yeri unutup kaybettiğimiz eşya çoktur. Bu iki unutkanlık arasındaki tek fark, birinde bilinçaltı yönlendirmesi, diğesinde ise gerçek bir dalgınlık halinin bulunmasıdır.

Çocuğun parfümü sepet yerine çantaya koyması farklı bir bilinç halinde gerçekleştiği için heyecan dolu bir davranıştır. Uyurgezer gibidir yani çocuk o anda.

Ancak bu uyurgezerlik ona tuhaf bir heyecan da yaşıtmaktadır.

Genç kızın daha sonra raflarda oyalanması ise yaşadığı bu baskın duyguları yönetebilmesi için yine bilinçaltının zaman kazanma çabasıdır.

Çocuk, bütün ayrıntılarıyla birlikte yaşadığı bu olayı anlatırken bir taraftan da haftalar sürecektir görüşmeler içinde kendini tanımaya başlamıştı.

Sürekli erkek arkadaş arayışı, hatta erkek arkadaşının yanındaki bir başka erkek çocuğuna yönelişi... Her iki çocukla da arkadaşlık kurup bu karmaşık durumu yönetebilmek için sürekli kendine kaygılar yaşatması... Kendine çok yakıştıramadığı halde internette cinsel içerikli sayfalarda gezinmesi... Tüm bunları anne babasına sezdirmemek için normalmiş gibi davranması aslında derinlerde duymak istemediği bir hissi bastırmak için trajik oyalanma davranışlarından başka bir şey değildi.

Küçük yaşta abisinin tacizine uğramış olmanın utanç verici hissini bastırabilmek için giriştiği oyalanma davranışlarıyla her türlü uç noktada heyecan arıyor... Bulduğu her heyecanla içindeki yalnızlığını bastırmaya çalışıyor ve gerçek benliğiyle baş başa kalmaktan kaçınıyordu.

Çocukluk yıllarında oyalanma davranışlarını öğrenen kişiler, yaşadıkları duygusal zorlukların büyüklüğüne göre daha güçlü heyecan veren ve böylelikle acılarını bastıran bir ruhsal korunma aracı olarak oyalanma davranışına başvururlar.

Eşinin sürekli telefonla oynamasından rahatsız olan bir kadın baş edemediği bu problem için eşiyle birlikte yardım almaya gelmişti. Beyefendi karısının böylesi küçük

**Çocukluk
yıllarında
duygularını
kullanmayı
öğrenmemiş
birçok
yetişkin,
evliliğinde
sürekli bir
oyalanma
aracına
ihtiyaç duyar**

bir konuyu uzmana taşımasından oldukça rahatsızdı. Görüşmede gergince oturuyordu.

"Abartıyor eşim" diye kendini savundu. "Bir kere telefonla oynamıyorum. İsterseniz bakın telefonuma. İki tane oyun vardır sadece. İş yapıyorum. Maillerime bakıyorum. Sosyal medyayı takip ediyorum. Haberlere bakıyorum. Duyan da zanneder ki elime telefonu alıyorum, çocuk gibi oyun oynuyorum. Yok böyle bir şey" demişti.

Kendisine "Peki evdeyken iş yapmasanız, akşam vakti telefonu kenara koysanız olmaz mı?" diye sorduğumda, "Ya olur, neden olmasın. Ama eşim sürekli baskı yapınca galiba bende de inada mı dönüştü ne. Gurur yapıyorum sanki" demişti.

Aslında sonraki görüşmelerimizde anladık ki bu ne inat ne de gururdu. Sadece çocukluk yıllarında kendini duyarsızlaştırmak üzere öğrendiği oyalanma davranışlarının devamıydı.

Çocukken kavgaya eden anne babasını duymamak için eline aldığı küçük arabasının yerini bugün telefonu almıştı. Telefonla uğraşmayı bıraktığında duygularıyla baş başa kalıyor, öfkesi artıyor, can sıkıntısıyla ne yapacağını şaşıırıyordu. Bir oyalanma aracı ararken bu sefer de televizyona kaptırıyordu kendini.

Eşi bir sonraki görüşmede, "Televizyona karşı ilgisiz olan adam telefonu bıraktıktan sonra televizyona dandı. O haber senin bu haber benim, o dizi senin bu dizi benim... Kumandayla o kanaldan bu kanala gezinip duruyor" dedi.

Aslında bu adam, çocukluk yıllarında kullanmayı öğrenmediği duygularını bastırmak için o oyalanma aracından bu oyalanma aracına giden bir çocuk gibiydi.

Çocukluk yıllarında duygularını kullanmayı öğrenmemiş birçok yetişkin, evliliğinde sürekli bir oyalanma aracına ihtiyaç duyar ve bunu fark etmez bile. Dışarıdan bakıldığında keyifli, mutlu gibi görünen birçok çiftin birbirleriyle bağ kurup duygusal doyumsamalardan lezzet almak yerine... Eşleriyle baş başa kalıp karşılıklı bir kahve içmenin hazzını duymak yerine... El ele tutuşup sakince sokaklarda gezinmek yerine... Evde kalıp hiçbir şey yapmadan sadece birbirleriyle sohbet etmek yerine... Sürekli bir arkadaş ortamı araması, bugün ne yapalım diye birbirlerine sorması, can sıkıntısıyla sağa sola telefon edip birileriyle konuşma ihtiyacı duyması çocukluk yıllarında duygularını bastırmak için kullandıkları oyalanma araçlarının yetişkinlik yıllarında da devam etmesinden başka bir şey değildir.

Çocuğuna oldukça şefkatli ve saygın davranan bir annenin 14 yaşındaki oğluyla ilgili üzüntüsü şöyleydi:

"Nerede yanlış yaptık bilemiyorum. Oğlum hiç ders çalışmıyor. Komşumuzun aynı yaştaki çocuğuna bakıyorum, gece gündüz ders yapıyor. Okulun en iyi öğrencisi. Onun anne babasına bakıyorum, çocuğa bizim kadar dikkatli de davranmıyorlar. Çocuğun yanlış davranışlarından dolayı evden çıkmama cezası aldığını, bilgisayar oyunlarını yasak ettiklerini, arkadaşlarıyla bir alışveriş merkezine gitmesini bile engellediklerini biliyorum. Çalışan anne baba ikisi de. İşten eve geldiklerinde çocuklarıyla ilgilenmek yerine sürekli bir baskı yaptıklarını da görüyorum. Ancak onların çocukları bizimkinden çok daha başarılı. Biz baskı yapmıyoruz diye mi böyle oluyor, bilemiyorum" demişti.

Bu kadının bahsettiği diğer çocuğu ve ailesini de tanıyordum. Çocuk, oldukça derin duygusal yoksunluklar

Başarılı birçok kişi başarıyı, duygularını bastırmak için bir araç olarak kullandığını fark etmez

**Sağlıklı
kişilik
yapısına
sahip olan
bireyler iş
hayatında
olduğu
kadar
duygusal
ilişkilerinde
de
başarılıdırlar**

yaşıyor, karşısında sert, güçlü duran anne babasıyla bağ kuramıyor, duygusal ihtiyaçlarını karşılayamıyordu.

Bir oyalanma aracı olarak ders çalışmayı bulmuştu. Bu, anne babasını da memnun eden davranışı sürekli tekrarladıkça da başarılı bir öğrenci olmuştu. Elde ettiği başarı, onu eğitime sıkı sıkıya bağlamış; ders çalışmaktan haz alır vaziyete gelmişti. Ancak bu çocuğun eğitimden aldığı haz, esasında duygusal ihtiyaçlarını bastırmak için kullandığı bir oyalanma davranışıydı.

Başarılı birçok kişi başarıyı, duygularını bastırmak için bir araç olarak kullandığını fark etmez. Birçok başarı öyküsünün arkasında olumsuz geçen çocukluk yıllarının var olması bundandır.

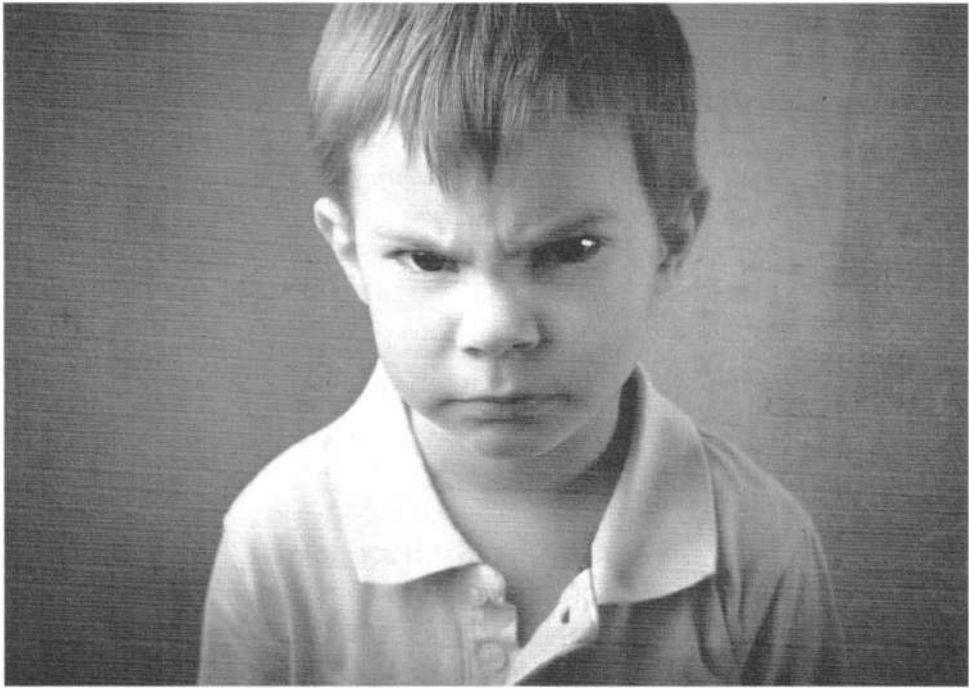
Sağlıklı kişilik yapısına sahip olan bireyler iş hayatında olduğu kadar duygusal ilişkilerinde de başarılıdırlar. Böylesi kişiler için çalışmak bir oyalanma davranışı değil, günlük yaşamın sadece bir parçasıdır. Geri kalan parçası sağlıklı yürütülebilen insan ilişkileridir.

Çocuklarda görülen duyarsızlaşma, başlangıçta iki davranış biçimiyle dışa vurur:

1. Hırslanarak duyarsızlaşma,
2. Hissizleşerek duyarsızlaşma.

1. HIRSLANARAK DUYARSIZLAŞMA

Çocuk, yetişkin tarafından kendisine yöneltilen davranışları kabullenmekte zorluk çeker, gururuna ters düşerse hırslanarak duyarsızlaşma yolunu tercih edebilir. Aşağılanmalar yaşayan birçok çocuğun hırs edinip başarıya bel bağlaması, kendini ispata çalışması, aşağılayan



kişilerden nefret duyup intikam alma çabası, hırslanarak duyarsızlaşma örneği olarak karşımıza çıkar.

Birçok anne baba, farkında olmadan, çocuklarını başarılı kılabilmek için onları hırslandırmayı bir çözüm yolu olarak görür. Arkadaşlarıyla kıyas edilen çocukların... "Bu gidişle sen bir şey başaramayacaksın" denilen çocukların... "Bir şey başarsan da sen adam olmazsın" denilen çocukların... Hırslanarak başarı kazansalar da kaybettikleri şey duyarlılıklarıdır.

Böylesi çocuklar yaşadıkları olumsuz duygularla bir yandan gergin ve öfkeli dirler, diğer yandan da hırslanırdıkları konuda başarı elde etme çabası içindedirler.

Bazı durumlarda ebeveynler çocuklarını hırslandırmaları da okul, arkadaş ve çocuğun hayata bakış tarzını

**Hırslanarak
kendini
duyarsızlaş-
tıran kişilerin
ortak
özellikleri
hızlanmak
ve ellerini
sürekli
meşgul
etmek üzere
bir arayışa
girişmektir**

etkileyen olaylar (takip edilen filmler, diziler, okunan kitaplar, görseller, yanlış motive araçları) çocuğu hırslandırabilir... Anne babanın erken kaybı, ailenin yakınları tarafından zarara uğratılması çocuğun hırslanmasında rol oynayabilir... Bunun yanı sıra, anne baba başarısızlığı, maddi imkânların yoksunluğu, çocuğun fark ettiği adaletsizlikler hırslanarak duyarsızlaşmasına yol açabilir.

Hukuk fakültesini birincilikle kazanmış olan bir üniversite öğrencisi vardı. Arkadaşları tarafından dışlanan, sosyal ilişkilerde yetersiz olan bu delikanlının ortaokul ve lise yılları göz kamaştırıcı başarılarla doluydu. Ortaokulda okul birincisi, lisede bölge birincisi olarak üniversiteye burslu girmişti. Kendisinden övgüyle söz ediliyordu. Ancak üniversite hayatı ona zor gelmişti. İçine kapanıklığı arkadaşları arasında dalga konusu oluyordu. Otururken sürekli bacağını salladığından dolayı "Titrek Rıza" lakabı takılmıştı. Bir türlü engel olamadığı bu durum sıradan bir davranış değildi aslında...

Fakir bir ailenin çocuğu olarak başarıya bel bağladığı sırada matematik öğretmenin kendisine söylediği, "Senden bir şey olmaz. Vaktini okullarda harcama. Bari anne babana yardımcı olmak için git bir markette kasiyerlik öğrenmeye çalış" sözü çok ağırlına gitmiş, günlerce bu sözün intikamını almak için diş, yumruk sıkmış, geceleri dakikalarca ağlamıştı.

Kendi kendine söz vermişti, matematik öğretmenini bunu söylediğine pişman edecekti. Bu hırs, onu gece gündüz çalışarak hukuk fakültesini burslu kazanmaya kadar götürmüştü ama duyarsızlaştırdığı benliğiyle üniversitede sosyal ilişkiler kuramaz hale gelmişti.

Hırslanarak kendini duyarsızlaştıran kişilerin ortak özellikleri hızlanmak ve ellerini sürekli meşgul etmek üzere bir

arayışa girişmektir. "Titrek Bacak Sendromu" denilen bu davranış bozukluğunun kökeninde tepkiselleşerek duyarsızlaşmış benlik yapısının izlerini görmek mümkündür.

Sağlıklı benlik yapısının en belirgin özelliği, bireyin biyolojik ritminin düzenli olması, sakın bir fizik yapısına sahip olmasıdır.

Birçok anne, evlilik çağına gelmiş kızlarının hamaratlığıyla övünürken "Bizim kızın maşallahı var, hiç yerinde duramaz. Beş dakikada her yanı siler süpürür" der. Halbuki başarıda acelecilik, hırsla duyarsızlaşan bir benliğin dışı vuran davranışıdır. Bu anneler kızlarıyla övünürken aslında onlarla ilgili üzerinde durulması gereken bir durumu ifade etmiş olurlar.

Okul çağındaki birçok çocuğun hiperaktif davranışları, ona yaşatılan duygusal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Aşağılanmalar, küçük düşürülmeler, cezalandırılmalar sırasında yaşanan huzursuzluk halleri, çocuğu hareketle oyalanmaya iter.

Bazı çocuklar hareketlenme aracı olarak hızlı müziğe yoğunlaşırlar. Ritmi hızlı, baş döndürücü, düşünme aralığı barındırmayan, "i-doser" türü müzikler bulurlar. Bazı çocuklar ise rap, metal, rock dinlerken ritmi bir neural gibi kullanarak duyarsızlaşırlar.

Çocuk, durduk yere zıplayarak, sürekli koşarak, dil çıkarıp iterek, karmakarışık ve anlamsız hareketler yaparak aslında duygularını bastırmayı dener. Birçok çocuk hiperaktif davranışlarla duygularını bastırabilmeyi öğrendiğinden dolayı işlerini aceleci, ilişkilerini yüzeysel olarak yürütür.

Sağlıklı benlik yapısının en belirgin özelliği, bireyin biyolojik ritminin düzenli olması, sakın bir fizik yapısına sahip olmasıdır

2. HİSSİZLEŞEREK DUYARSIZLAŞMA

Bazı çocuklar ise yaşadıkları olumsuz duyguları içlerine kapatarak, sessizliğe bürünerek önlemeye çalışırlar. Böylesi çocuklar sanki kendi benliklerine narkoz vururcasına hislerinden kurtulmayı başarırlar. Hislerini duymamayı, içlerine dönük oyalanmalarla gerçekleştirirler.

Bu çocukların birçoğunu mırıldanırken, kendi kendine konuşurken, "vııınnn"lama sesi çıkarırken gözlemlmek mümkündür.

Hissizleşerek duyarsızlaşmayı başarmış kişiler, bu hallerini sürdürebilmek için yetişkinlik yıllarında yeni oyalanma araçlarına ihtiyaç duyarlar. Böylesi kişilerin buldukları oyalanma araçları genellikle romantiktir. Cinsellik, karşı cinsle platonik aşk yaşamak, yoğun duygu barındıran müzikler dinlemek, hissizleşerek duyarsızlaşma yolunu tercih eden çocukların yetişkinlikte kullandıkları araçlardır.

Hissizleşerek duyarsızlaşmış çocukların birçoğu, mizaç yapıları gereği duygusal çocuklardır. Yaşadıkları olumsuzluklara tepki verecek derecede güçlü değildirler, nazik ve duyarlıdırlar. Dışa dönük bir mücadele vermek ve hırslanmak yerine, içe dönük bir acı durdurma çabasına girerler. Buldukları yöntem, kendilerini duygusal yönden uyuşturarak hissizleşmeyi başarmaktır.

İster hırslanarak duyarsızlaşmayı isterse de hissizleşerek duyarsızlaşmayı başarmış olsun, böylesi kişiler derin bir güvensizlik duygusu içindedirler. Olumsuz hatıraları onları insan ilişkilerine konusunda güvensizleştirmiştir.

Her ne kadar kendilerini güvenilir ve dürüst olarak tanımlasalar da, çevrelerindeki insanları sürekli güven testinden geçirir ve buldukları güvensizlik içeren küçük

davranışları kendi duyarsızlaşmalarına motivasyon olarak kullanırlar. "Zaten kimseye güvenilmez ki... Babana bile güvenmeyeceksin..." sözleri duyarsızların sıkça kullanıldığı motivasyon araçlarıdır.

Güvensizliğini duyarsızlığına besleyici duygu olarak kullanan kişiler, hayata karamsar bakarak sürekli duyarsızlıklarını haklı gerekçelere dayandırmak zorunda hissederler. Her olayın olumsuz yanını görmek, problem çıkarmak için farkında olmadan ortam hazırlamak, bu kişilerin vazgeçemediği davranışlardır.

Bu sayede duyarsızlıklarını sürekli besledikleri gibi, insanlara karşı edilgen olmanın da önüne geçemezler. Aslında sürekli diğerlerini yönetmek ve kontrol altında tutmak isterler. Düzen ve tertibe karşı aşırı duyarlıdırlar. Kontrol etmekte zorluk çıkardığı için düzensizlikten rahatsızlık duyarlar.

Etken-duyarsız kişiler eşleriyle empati kurmakta zorluk çekerler.

Duygusal yakınlıklardan sakınırlar. Yüzeysel ilişkileri tercih ederler.

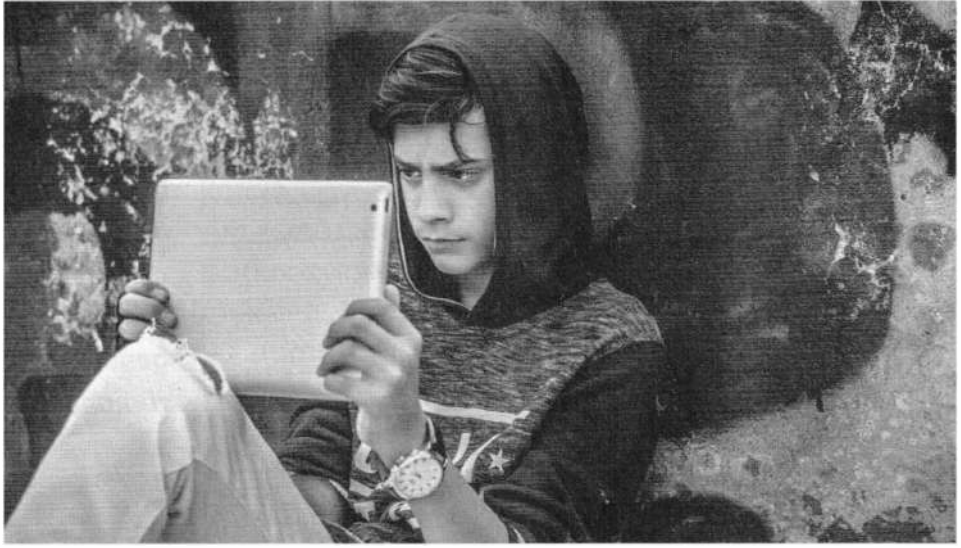
Acıya karşı yabancdırlar. Aile içi yaşanan çatışmalarda sürekli kendilerini meşgul edebilecek bir oyalanma aracı bulabilirler.

Eşinin duyarsızlığından rahatsız olan bir hanımefendi bu durumu şöyle izah ediyordu:

"Eşimle ne zaman tartışsak ya televizyonu açar, sanki hiçbir şey yokmuş gibi televizyon seyreder ya da gider yatar."

Aslında bu hanımefendinin eşinden duyduğu rahatsızlık, eşinin çocukluk yıllarından beri kendini hissiz-

***Hissizleşerek
duyarsızlaş-
mayı
başarmış
kişilerin
buldukları
oyalanma
araçları
genellikle
romantiktir***



leştirmek için bulduğu oyalanma araçlarının evliliğe taşınmasından başka bir şey değildi. Çocukken anne babası sürekli kavga eden ve bu kavgaları duymamak için koltuğuın üzerinde uyuyakalan çocuğuın evliliğinde problem yaşadığı sırada gidip yatması, hislerine narkoz verir gibi kendini kapatması, çocukluktan beri öğrendiği hissizleşerek duyarsızlaşma davranışıydı.

DUYARSIZLIKTA ÇÖZÜM ÖNERİSİ

Çocuğuının duyarsızlaştığını fark eden anne babalar öncelikli olarak bu duyarsızlığın yukarıda anlatılan sebeplerden hangisine dayandığını tespit etmelidir.

A. Hırs

O veya bu sebeple hırs edinmiş çocuğuın geçici olarak elde edeceği başarılarla bel bağlamak, hırsı kay-

bolursa çocuğun performansının düşeceğini düşünmek onu bile bile ateşe atmak demektir.

Hırs genellikle 6 yaşından büyük çocukların tutuna-bildiği bir duygudur. Eğer 6 yaşından küçük bir çocuk hırslandırılmış ise bunun düzeltilmesi oldukça kolay ve pratiktir. Zira 6 yaşından küçük çocuklar hırs duygusunu kendilerinden besleyemezler. İçsel bir kısır döngüyle kendi başlarına hırsa tutunamazlar.

6 yaş öncesi çocuğun hırsının kaynağı dış motivasyonlardır, yetişkin tutumlarıdır. Eğer çocuğu hırslandıran yetişkinler bu tutumlarından vazgeçecek olurlarsa, çocuk kısa sürede duyarsızlaşmaya doğru giden benliğini duyarlı hale getirebilir.

Kalabalık bir ailede amca, dayı, dede ile birlikte büyüyen 5 yaşındaki bir erkek çocuğunun kardeşine uyguladığı şiddetten dolayı anne babası danışmanlık almaya gelmişti. Çocuk, 3 yaşındaki kardeşine acımasızca vuruyor, onun elindeki oyuncakları anlamsızca alıyor, zarar vermek için çabalıyordu. Yapı olarak erkek egemen bir aileydiler. Çocuğun bekâr amcaları, evli dayısı, ne zaman çocukla karşılaştılar, ensesine vurarak "Kocum, aslanım, erkek yeğenim benim" türünden kendilerince motive edici sözler söylüyorlardı.

Bir seferinde çocuk anaokulunda arkadaşıyla kavga ettiğinde dedesi evde misafirdi. Durumu öğrendiğinde "Oğlum, senin elin armut mu topluyordu? İki yumruk da sen atsana" demişti. Aynı ailenin baskın tutumuyla yetişen baba da ezilmemesi için çocukla sürekli olarak güçlülük, acımasızlık, erkeklik vurgusuyla konuşuyor, çocuğun arkadaşlarıyla kavga ederken "gözü pek" olması için elinden geleni yapıyordu.

Bu çocuğun edindiği hırs, sadece arkadaşlarına yönelik şiddete değil, agresifliğe de sebep oluyordu.

Çocuk, iç karmaşasının yol açtığı huzursuzlukla kardeşine karşı yıkıcı davranışlar sergiliyor, evde kendisiyle ilgili işler yolunda gitmediği zaman bağılıyor, çağırıyor, tepkiselleşiyordu.

Anne babaya hem kendilerinin hem de çevredeki kişilerin çocuğu hırslandırmayı bırakmalarını tavsiye ettikten yaklaşık 4 hafta sonra çocuk sakinleşti. Annenin kucak açıcı tavrı karşısında tekrar çocuksu yumuşaklığa döndü...

6 yaş sonrasında okul çağı çocuklarının genellikle okul, eğitim ve öğretim konusunda hırslandırıldıkları da bir gerçektir. Çocuklara ebeveynleri veya öğretmenleri tarafından geride kalma korkusu, dışlanma kaygısı, küçük düşürölme endişesi gibi negatif motivasyon araçlarıyla başarı kazandırılmaya çalışılmaktadır.

Çocuk okul çağındaysa hırslandırma görevini üstlenmiş kişilerin sadece hırs aktaran sözler sarf etmeyi bırakmaları yetmez, aynı zamanda onların bozulmuş olan zihinsel şemalarını veya farkındalık eksikliklerini de düzeltmek gerekir.

Eğitimin illa başkalarını geçmek, en başarılı olmak olmadığı, insanların günlük yaşamının da, aile içi ilişkilerinin de, arkadaş edinmenin de önemli olduğu vurgulanmalı... Yardımlaşmanın önemi çocuğa aktarılmalı... Kolektif başarının tek başına başarmaktan çok daha önemli olduğu paylaşılmalıdır. Çocuğun bireyselleşmesine engel olmayacak derecede birlikte olmanın üstünlüğü, yeni bir zihinsel şema olarak çocukla paylaşılmalıdır.

Öne geçme çabasıyla hırslandırılmış çocuklara sadece okul başarısı değil, arkadaş ilişkilerindeki başarının da önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Mütevazı olmak, başkalarına fırsat vermek, üstün başarılar yakalansa bile bunu bir övünç vesilesi haline getirmemek, çocukla iletişimde kaliteli davranış olarak anlatılmalıdır.

Okul çağı çocuklarının eğitim haricinde oluşan hırsları söz konusuysa, ekonomik durum yetersizliği, anne baba eğitimsizliği, anne baba meslekleriyle ilgili çocuğun "kendini yetersiz hissetmesi" gibi hırs edinilebilecek durumlar çocukla açık yüreklilikle konuşulmalı... Her şeyin başarı ve kariyer odaklı olmadığı, maddi imkânların yetersizliğinin veya çokluğunun insan olma erdeminden daha üstün olamayacağını örneklerle birlikte anlatılmalıdır.

Aile içinde zavalıca duruşlar, başkalarının yanında ezik tavırlar, çocuğun endirekt hırs edinmesine ve edindiği hırsla kendini duyarsızlaştırmasına sebep olacağı için yetişkin böyle tutum ve davranışlardan uzaklaşmalıdır. Kandırılmalar, dolandırılmalar, yakın çevre tarafından yaşatılan güvensizlikler gibi hayatta her zaman karşılaşılabilecek olaylar çocukta ayrı tutulmalıdır.

Ebeveynin kindarlığını, nefretini, diğerleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini, çocuğun bulunduğu ortamda direkt veya endirekt olarak paylaşması oldukça sakıncalıdır.

Ebeveynler çocuklarını duyarsızlık aşamasından kurtarmak istiyorlarsa aile içinde konuşulan dil ve taşınan ruhsal olumsuz duygular temizlenmelidir.

Ergenlik çağı tamamlanmadan çocuklarda mutlak bir duyarsızlık oluştuğunu söylemek oldukça zordur. Ço-

**Ceza devam
ettikçe,
şiddet
çocuğu
tehdit eden
bir unsur
olarak
kaldıkça,
çocuğun
duyarlılaş-
masını
beklemek
imkânsızdır**

cukluğun her aşamasında, benliğin yaşadığı duyarsızlıkların, yetişkin tavır ve tutumlarının değişmesiyle birlikte kısa sürede toparlanacağı bilinmelidir.

B. Ceza-Şiddet

Yanlış eğitim araçları kullanılarak çocuğun duyarsızlaştığını fark eden ebeveynler hiç vakit kaybetmeden ceza ile çocuk eğitimine veya aktif/pasif şiddet kullanımına son vermelidirler. Ceza devam ettikçe, şiddet çocuğu tehdit eden bir unsur olarak kaldıkça, çocuğun duyarlılaşmasını beklemek imkânsızdır.

Okul öncesi çağıdaki çocuklar, ebeveyn tutumlarının değişmesiyle, çocuksu bir masumiyet içinde birdenbire rahatlar ve kendilerini kasmaktan, duygularını bastırmaktan kurtularak hızlıca duyarlı bir benlik inşasına geçebilirler.

Çocuk okul çağına gelmiş ise, ebeveynin sadece iyi ilişki kurması yetmez, aynı zamanda geçmiş dönemde yaptığı pedagojik hataları itiraf ederek, yanlışları için çocuğundan özür dileyerek yeni bir başlangıç yapması gerekir. Zira okul çağı çocuklarının algısı, kendilerine uygulanan baskı araçlarının ve ebeveyn tutumlarının yanlışlığını fark edebilecek düzeydedir.

Hiçbir şey olmamış gibi sadece çocuğa birden iyi davranmaya başlamak onun duyarlılaşması için yeterli değildir. Çocuğun fark ettiği yanlış ebeveyn tutumlarını anne babanın da itiraf etmesi gerekir ki çocuk bundan sonrasında güvenli bir ortam içine gireceğini hissedebilsin.

Uzun süreli ceza ve şiddete maruz kalmış çocukların anne babalarıyla olan bağları da zayıfladığından do-

layı, bu ebeveynlerin çocuklarıyla yeniden bağlanma sürecine girmesi tavsiye edilir.

Bunun için özür dileyen ebeveyn, yaklaşık 4 haftalık bir süre boyunca gece çocukla birlikte yatmalı... Ona küçük bir çocuk gibi şefkatle davranmalı... Tensel teması artırmalı... Çocuğun agresif davranışlarını, sınır ihlal eden hareketlerini görmezden gelmeli... Çocuğa sürekli kucak açıcı bir rahatlık yaşatmalıdır.

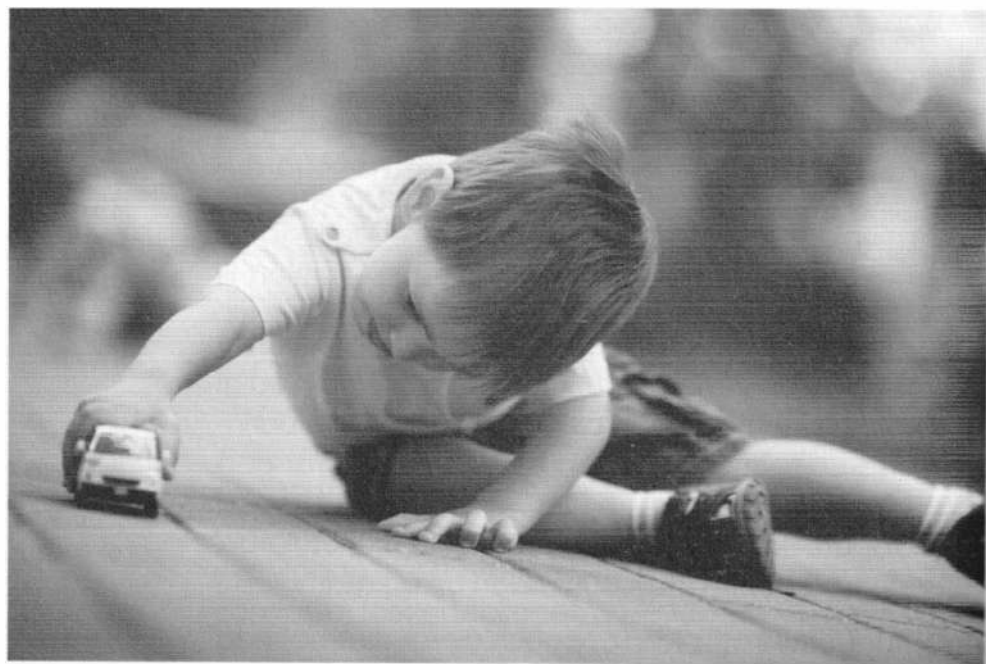
Her ne kadar çocuğun baskın ortamdan kurtulduktan sonra sergileyeceği anormal davranışlar artsa da bir süre sonra bunların normal düzeye geleceği bilinmelidir.

Okul çağı çocuğunun hayatında ailesi dışında duyarsızlığa sebep olacak dışsal faktörler varsa çocuğun bunlardan da uzak tutulması gerekir.

Örneğin bu çocuklar korku, şiddet filmlerine eğilimlidir. Duyarsız yanlarını farkında olmadan bu dış destekle daha da genişletme gayretindedirler. Veya dinlediği müzikler isyankârlık, nefret, bıkkınlık, kızgınlık, öfke barındırıyorsa çocuğun bu türlü müziklerden de zarar gördüğü kendisiyle paylaşılmalıdır. Çocukla uyuşturucu tesiri yapan, bu ritmi hızlı müzikler hakkında konuşularak, toparlanma döneminde bunlardan uzak kalınmalıdır.

Şiddet içerikli oyunların çocuğun duyarsızlaşmasında rol oynadığı bilinerek, toparlanma sürecinde çocuğu bu türlü oyunlardan uzaklaştırmak üzere değişik alternatifler denenmelidir. Ceza ve şiddetle duyarsızlaşan çocuklarda kin, nefret ve öfke duygularının ve ötekine karşı olumsuz hislerin oluşmuş olabileceği ihtimali de dikkate alınarak çocukla insanlara bakışla ilgili güven ve sevgi ilişkisi düzeyini geliştirici konuşmalar yapılmalıdır.

**Çocuğun
baskın
ortamdan
kurtulduktan
sonra
sergileyeceği
anormal
davranışlar
artsa da bir
süre sonra
bunların
normal
düzeye
geleceği
bilinmelidir**



3. EDİLGEN-DUYARSIZ BENLİK

Edilgen-duyarsız benlik, keşfedilmesi, farkına varılması en zor benlik yapısıdır. Çocukluk döneminde genellikle uyumlu, sessiz, sakin görünümlü ya da sevecen davranışlarla sosyal ilişkiler kurabilen bazı çocukların kökünde duygusal problemler taşıması bu benlik yapısının sinsice gelişmesine yol açar.

Çocuk bir yandan duyarsızlaşamayacak kadar duygusal ve zayıftır, bir yandan da benliğinin yaşadığı olumsuz hisler karşısında çaresizdir... Bir yandan çevresiyle her şey yolundaymış gibi problem çıkarmadan yaşamaya gayret ederken, diğer yandan yukarıda etken-duyarsızlık aşamasında anlatılan olumsuz hisleri dipten dibe biriktirmektedir...

Edilgen-duyarsız benlik, genellikle ebeveyn ihmaline uğrayan çocukların geliştirdikleri bir benlik yapısıdır. Ancak ihmale uğrayan her çocuk bir bakıma edilgenlik riski taşısa da duyarsızlaşma riski ayrıca ele alınmalıdır. Edilgen-duyarsız benlik yapısı, güvensiz çevre, olumsuz

**Edilgen-
duyarsız**

yaşam, hırs, öfke, kızgınlık duygularının bir arada yaşanmasıyla oluşur.

**benlik,
genellikle
ebeveyn
ihmaline
uğrayan
çocukların
geliştirdikleri
bir benlik
yapısıdır**

Çocuk, yaşadığı bu duyguları dışa vuramadığı için etkenlik geliştiremez, dışa vurduğunda çözümsüz kalacağına, zayıf ve güçsüz olduğu için problemleri çözemeyeceğine inandığı için duygularını gizli yaşamaya yatkınlık kazanır.

Aile içinde dış dünyadaki insanlara güvenilemeyeceğine dair konuşmaların, örneklemelerin olması çocuğun başkalarıyla olan ilişkilerinde güvensizlik geliştirmesine yol açar. Dünyanın zor ve mücadele gerektiren bir yer olduğu hususunda dinledikleri, onda dışa vuramadığı fakat hayatla baş edebilmek için ihtiyaç duyduğu güçlü bir hırsın oluşmasına sebep olur. Geliştirdiği hırs, çocuğun duyarsız yapısını besleyecek fakat ürkek kişiliği onu etkenleşmede yetersiz bırakacaktır.

Kişiliğini edilgen yanlarıyla dışa vurduğu için genellikle çevresi tarafından akıllı, uslu, uyumlu, saygılı bir kişilik olarak algılanır. Oysa alt yapıda çevreye karşı güvensizlik hissi olduğu için çocuğun duygularının içsel karşılığı bunun tam zıddıdır.

Özgür kalacak olsa ne akıllı ne uslu... Fırsat tanınacak ve incitilmeyecek olsa çevresindekilere karşı ne saygılı ne de sakin yapıya sahiptir. Geliştirdiği olumsuz benlik yapısı sadece insanlara karşı değil, yaşama karşı da bir öfke, kızgınlık ve uyumsuzluk içerir. Hayatla bağı zayıftır. Çevresindeki gördüğü olayların olumsuz yanlarına dikkat çekerek sürekli duyarsızlığına haklı gerekçeler bulmaya çalışır.

Edilgen-duyarsız kişiler, his alışverişini duyarsız yanlarıyla kapattıkları için lezzet ve haz almaları normal seviyenin altındadır. Aşırı uyaranlara ihtiyaç duyarlar.

Normal bir doku yapısına sahip el, kadife bir kumaşa dokunduğunda kadifenin tüm yumuşaklığını hissedebilecek kabiliyete sahipken, aynı el tahribata uğrayıp nasır bağladığında duyma ve hissetme yeteneğinde kayıp olacaktır. Artık o parmaklar dokunduğu kumaşın yumuşaklığını yeterince hissedemeyecektir. Hep daha sert, daha fazla uyaran içeren dokunuşlar arayacaktır. Duyarsızlaşma da böyle bir şeydir. Duyarsız benliğe sahip edilgen kişiler, normal his alışverişlerinde duygusal doyumsama yaşayamaz, aşırı uyaran ararlar.

Duyarlı bir kişinin keyif almak için yeterli bulduğu duygular duyarsız birine yetersiz gelir. Böylesi kişiler sevmeyi de patolojik bağa dönüştürür, kendilerine gösterilen sevgiyi hep yetersiz bulurlar. Güvenli ortamlarında bulun-salar bile sürekli onaylanma ihtiyacı hissederler. Cinselliği uç noktada yaşamaya, normal hazlarla yetinememeye başlarlar.

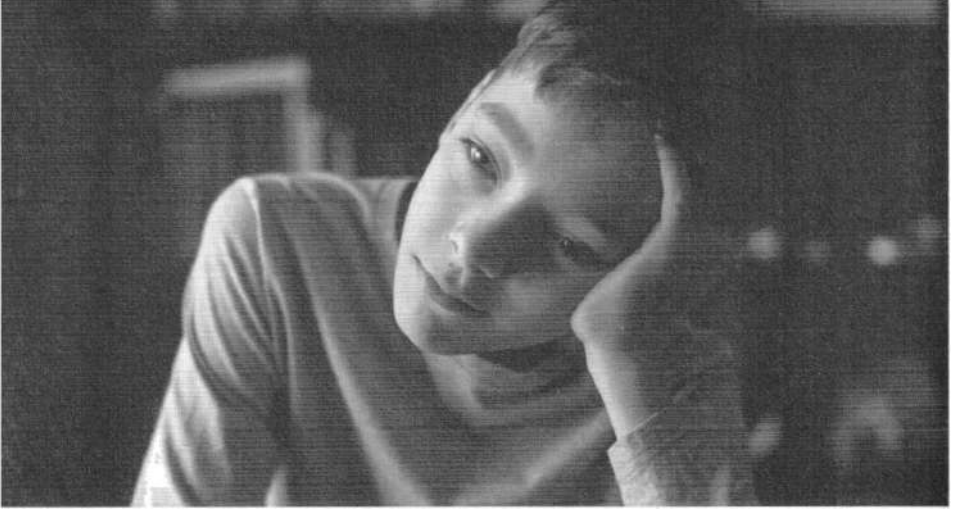
Sevecen ve içten görünümleriyle kolaylıkla başkalarını yanılgıya düşürebilen böylesi kişiler, gerçek iç dünyalarıyla karşılaşılması durumunda büyük bir şaşkınlık uyandırır.

Genellikle güçlü bir iradeye sahip olmadıklarından dolayı sürekli yanlış yapmaya, pişmanlık duymaya, duydukları pişmanlıkla kendileriyle çelişmeye yatkındırlar. Bundandır ki edilgen duyarsız kişiler çoğunlukla kendilerini "iki yüzlü" görürler. Bir yandan çevreden aldıkları "ne kadar iyi" olduklarına dair mesajlar, diğer yandan kendi iç dünyalarındaki olumsuzluklar, onları sürekli bir iç çatışmasıyla karşı karşıya bırakır.

30 yaşlarında bir kadın, kendi duygusal çatışmalarıyla ilgili yardım talep etmişti. Kendisinin eşine layık biri olmadığını düşünüyordu. Eşi oldukça fedakâr, iyi bir aile

***Edilgen-
duyarsız
kişiler, his
alışverişini
duyarsız
yanlarıyla
kapattıkları
için lezzet ve
haz almaları
normal
seviyenin
altındadır***

Cezasız
Eğitim



babasıydı. Hanımını incitmemek için hassas davranıyor, ailesi için her türlü özveride bulunuyordu.

Kadın, her ne kadar eşine aynı duygularla karşılık veriyor görünse de duyguları o derinlikte değildi. Derin bir güvensizlik ve aldatılma kaygısı taşıyordu. Bunun yersiz bir kaygı olduğunu bildiği halde eşi uyuduktan sonra ceplerini karıştırıyor, maillerini didikliyor, cep telefonunu kurcalıyor, mesajlarını okuyordu. Bugüne kadar şüphe uyandırıcı en ufak bir şey bulmadığı halde yıllardır hissettiği bu derin güvensizliği bir türlü üzerinden atamamıştı.

Kendisi yokken eşinin annesi ve kız kardeşiyle ne konuştuğunu merak ediyor, onun aleyhinde bir konuşma yapıp yapılmadığını bilmek istiyordu. Eşinin montunun cebine ses kayıt cihazı bırakacak kadar ileri giden bu kadın, şüphe duyduğu hiçbir şeyin gerçek olmadığını fark ettiğinde yaptıklarından utanıyor, büyük bir pişmanlık içinde eşine daha çok ilgi gösteriyor, ancak gösterdiği

ilginin duygusal temellerini kendi içinde hiçbir zaman bulamıyordu.

Kendini tam bir iki yüzlü olarak tanımlayan bu genç kadının sorunu çocukluk yıllarına dayanıyordu. Babasının annesini aldattığı, annesinin de bu konuyu sürekli gündemde tuttuğu bir aile ortamında büyümüştü. Annesinin en bildik cümlesi, "Erkek milleti değil mi... Allah hepsinin belasını versin" idi.

Ortaokula giderken evli ablasının da kocası tarafından aldatılmış olması, bu genç kadının iç dünyasında dışa vuramadığı "erkeklere karşı güvensizliği" iyice perçinlemişti. Şimdi kendi evliliğinde başına ne zaman böyle bir olay gelecek diye gün sayar gibiydi. Eşine karşı oldukça sevecen, sıcak, ilgili, sevgi dolu görüldüğü halde, onun olmadığı zamanlarda dolunay çıkınca kurt adama dönüşür gibi ruhsal başkalaşım geçiriyordu.

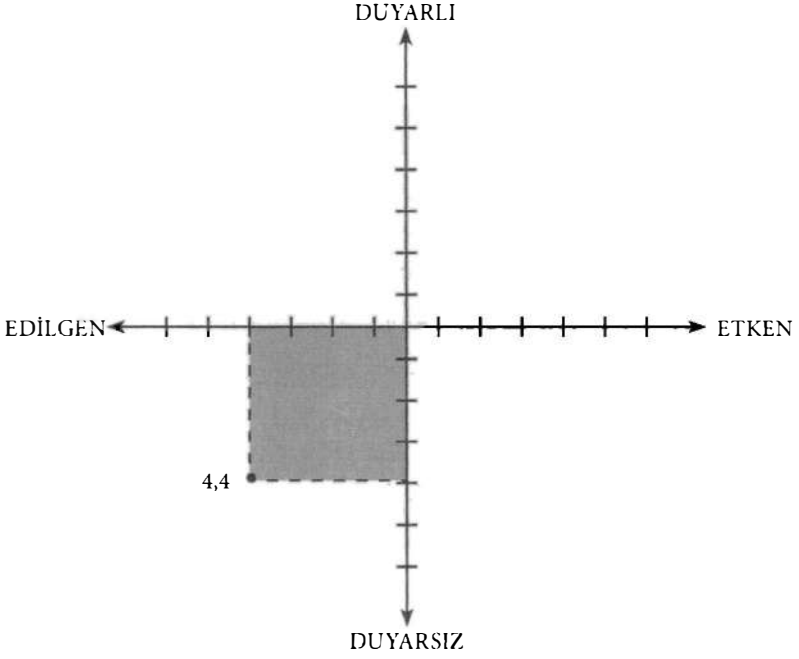
Edilgen-duyarsız kişilerin çocukluk yıllarında duyarsızlaşmasına yol açan öfke, kırgınlık, nefret, hırs, güvensizlik gibi duygular ile en temel duygusal ihtiyaçlarının zarara uğraması böylesi kişilerde yüksek düzeyde bir sezgi kabiliyeti oluşturur.

Güvensiz kişilik yapıları, girdikleri her ortamda ilişkide bulundukları her düzeyde kendilerini yeniden zarara uğratmamak üzere kaygı üretilip bütün davranışların ayrıntılarını sezebilecek yeteneğe erişirir.

Edilgen yanları, çevredeki kişilerde onlardan zarar gelmeyeceği izlenimini uyandırır. Sessizlikleri, içe kapanıklıkları, yakınları tarafından "masumiyet" olarak algılanır. Edilgen yanlarıyla oluşturdukları sempatik, sevecen, içten görümlü tavırları, kendilerine güven duyulmasını ve bu güven ortamında yüksek sezinleyici

***Edilgen
yanları,
çevredeki
kişilerde
onlardan
zarar
gelmeyeceği
izlenimini
uyandırır***

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-8

ŞEKİL-8

Edilgen-Duyarsız Benlik yapısına sahip bireyler, edilgen yanları ile sürekli bir uyum çabası içindedirler. İnsan ilişkilerinde sempatik ve candan görünümlü olmalarına rağmen, davranışları içten değildir. Derin güvensizlik taşırlar. Fark edilmesi en zor benlik yapısı edilgen-duyarsız benlik yapısıdır.

yanlarıyla en ince ayrıntıları fark edebilmelerini sağlar. İnsanların sırlarını, iç dünyalarını, en mahrem, en gizli yanlarını zorluk çekmeden öğrenirler.

Oldukça dindar, çevresi tarafından "iyi insan" olarak tanınan, ahlak kurallarına sıkı bir uyum gösteren, tanımadığı kadınlarla konuşurken yüzü kızaran, mahcubiyetiyle dikkat çeken 30 yaşlarında bir beyefendinin eşi yaşadıkları problemi şöyle dillendiriyordu:

"Ben hep eşimle birlikte yatmayı isterken kocam sürekli olarak 'Şu haberi de seyredeyim, bu haberi de seyredeyim' diye televizyona dalar, geç saatlere kadar uyumazdı. Bir gün işe giderken evde unuttuğu cep telefonunu kurcaladığımda beynimden vurulmuşa döndüm. Eşimden hiç beklemeyeceğim derecede uygunsuz içerikli sitelere girmiş. Defalarca ahlak dışı videolar izlemiş.

Bunları ilk gördüğümde 'Hayır, olamaz. Bu telefon eşimin değildir herhalde' diye inanmakta zorluk çektim. Kendi telefonumdan eşimin telefonunu arayıp emin olmak istedim. Çocukça bir emniyet arayışıyla karşılaşmışım gerçek, beni büyük bir yıkıma uğrattı.

Şimdi eşime karşı duygularım asla durulmuyor. Onu gördüğümde şeytan görmüş gibi hissediyorum. Bana dokunmaya çalışması, gülmesi, kendini ifade etmesi midemi bulandırıyor. Bu duygularımı nasıl toparlarım bilemiyorum ancak yaşadığım tepkiselliğin şiddeti zannedersem ona duyduğum güvenin çok oluşundan..."

Hanımefendinin tespiti doğrudu. Eşine karşı neredeyse sınırsız bir güven duygusu taşıması hayal kırıklığının bu derece büyük olmasına yol açmıştı. O masum, tatlı görünümlü, utangaç adam gitmiş, birdenbire yerine kuzu postunun içinden çıkan bir kurt gelmişti.

***Edilgen-
duyarsız
kişilerin
en belirgin
özellliği,
birlikte
hareket
ettikleri
insanlarla
uyum içinde
olmalarıdır***

**Edilgen
ve korkak
yanları
kendilerini
emniyetsiz
hissettirece-
ğinden
herkesle iyi
geçinmeye
çalışırlar**

Edilgen-duyarsız kişilerin en belirgin özelliği, birlikte hareket ettikleri insanlarla uyum içinde olmalarıdır. Edilgen yanları, çevreleriyle ilişkilerinde sürekli bir vericilik, fedakârlık ve uyumu beraberinde getirir. İtiraz edememeleri, hayır diyememeleri, zayıf kişiliklerinin en belirgin özelliğidir.

İlgi göstererek, iltifat ederek, minnet duygusu oluşturarak, sürekli verici davranışlar sergileyerek çevredeki kişileri kontrol altında tutmayı başarırlar. Böylece onlardan kendilerine zarar gelmeyeceğini düşünürler.

Kimseyle kötü olmaya razı değildirler. Küs olmaktan, kavgalı ayrılmaktan huzursuzluk duyarlar. Edilgen ve korkak yanları böylesi durumlarda kendilerini emniyetsiz hissettireceğinden herkesle iyi geçinmeye çalışırlar.

Kayınvalidesiyle görüşmek istemeyen 30 yaşlarında bir adam, bunun nedenini şöyle izah ediyordu:

"Beş yıllık evliyim, kayınvalidem bugüne kadar beni hep el üstünde tuttu. Ne zaman onlara gitsem yedirmeden içirmeden göndermeye gönlü razı olmazdı. Her gidişimde kendi şivesiyle 'Gurban olurum. Gadanı alırım. Gel hele gel gel' diye içeri davet eder, hazırda ne varsa yedirmek içirmek için önüme getirirdi.

Yine böyle bir gün kayınvalideme uğrayıp eve gelecektim, beni içeri davet etti. Komşusuyla yaptığı bölükten ikram etmek için zorladı. 'Evde yiyeceğim, aç değilim' desem de 'Bir tane ye gurban olurum' diye önüme hazırda olan çayı ve dilimlediği peyniri koydu.

Yiyip içtikten sonra izin istedim, kalktım. Eli hamurlu olduğu için beni uğurlamaya kapıya gelemedi. Ben de çıkmadan önce tualete gireyim diye yolu değiştirdim. Evin içinde diğer tarafa geçtim. Keşke geçmeseydim.



Kayınvalidemi hamur açtığı komşusuna beni çekti-
rirken duydum. 'Yiye yiye domuz gibi oldu. Bizim kız da
kurudu, çöpe döndü. Ne var şuradan iki tane de börek
istese, karısına götürse. Götürmez ki, görmemiş ailede
yetişen adam böyle olur. Ben söylemesem aklına bile
gelmez zındığın' dediğini duyduğumda başımdan aşağı
kaynar sular döküldü."

Bu kayınvalide, edilgen yanıyla damadına iltifatlarda
bulunuyor, oldukça verici davranarak minnet duygusu
oluşturuyor, ancak duyarsız benliğiyle bu yakınlık ilişkisi
kadar bağ kuramıyor, sevgi duyamıyor, bütün tutum
ve davranışları göstermelik kalıyordu.

Edilgen duyarsız benliğin çocukluk yıllarındaki temel
duygusu değersizliktir. Çocuk, çevresindeki yetişkinlerin
kendisine değer vermediğini hissettikçe içe kapanır.
Kendi içinde yaşamaya ve hissettiği değersizliğin tetikle-
yici duygusu olan güvensizliği içinde büyötmeye başlar.

Temelde değersizlik duygusuyla şekillenen benlik,
sürekli bir değer arayışı içinde, kendini başkalarının ay-
nasında görmeye çalışır.

Değersizlik ve onunla tetiklenmiş güvensizlik duygu-
su, duyarsızlığa, geliştiremediği iradesi de edilgenliğe
sebeptir.

Edilgen duyarsız kişiler sadece çevrelerindeki insanla-
ra karşı değil, aynı zamanda kendi duygu ve düşüncelerine
karşı da edilgendirler. Hayalini kurdukları düşünceleri
takıntı haline getirirler. Sürekli olarak takıntı haline
getirdikleri bu olumsuz düşüncelerden beslenir, bunu
duyarsızlıkları için bir gerekçe haline getirirler.

Ödevini yapmadığı için öğretmeninden alacağı
cezadan korkan bir çocuk, öğretmene "Ama öğ-

**Edilgen
duyarsız
benliğin
çocukluk
yıllarındaki
temel
duygusu
değersizliktir**

retmenim" diye yalvarabilir... Fakat kendisine son bir şans veren öğretmenini arkadaşları arasında "İğrenç bir adam" diye anabilir... Bu durum, onun edilgen yanının korkaklığının ve duyarsız yanının sevgisizliğinin ürünüdür.

Edilgen-duyarsız yapıya bürünen bir çocuğu fark eden ebeveynlerin şu üç aşamalı tedavi edici unsuru kullanmaları önerilir; koşulsuz sevgi, mutlak emniyet ve ruhsal özgürlük.

ONARICI UNSURLAR

1. Koşulsuz Sevgi

Çocuğun edilgen-duyarsız yapıya bürünmesine öfke, kızgınlık, nefret, hırs, öne geçme çabası gibi negatif duygular sebep olur. Çocuğun içinde geliştirdiği bu negatif duyguların yegâne panzehri koşulsuz sevgidir.

Yetişkinler, duyarsızlaşan bir çocuğa karşı şiddet, ceza ve baskı araçlarını kullanmayı bırakıp koşulsuz bir sevgiyle onun güvenliğini kazanırlarsa çocuk, sahip olduğu negatif duyguların benliğini duyarsızlaştırmasına engel olabilir.

Çocuk kendisine öfkeyle yaklaşan, baskı kuran anne babasına veya öğretmene "Seni sevmiyorum" dese bile, yetişkin, çocuğa "Sen sevmesen de ben seni seviyorum" diyecek derecede koşulsuz bir sevgiyle yaklaşmalıdır.

Bir çocuğun, alacağı cezadan korkarak ödevini yapması, öğretmenin gözüne girebilmek için sürekli el kaldırması, bakışlarıyla öğretmenden ilgi beklemesi öğretmeni memnun etmemeli, aksine üzmelidir.

Kendisini öğretmenine karşı edilgenleştiren ve sürekli bir takdir bekleyişi içinde onu seyreden çocuk, her ne kadar öğretmenin kendini iyi hissetmesine sebep olsa da, bu durum, geliştireceği edilgenlik duyguları nedeniyle çocuk açısından oldukça zarar vericidir.

Öğrencilerinin kişilik gelişimine katkı sağlamak isteyen bir öğretmenin kendini sunmaya çalışan öğrencisine karşı tutumu, onu bu edilgenlikten kurtarıcı tarzda olmalıdır.

Belki onunla özel olarak konuşmalı, "Derslerinde başarılı olman çok güzel, ancak ben seni elde ettiğin başarılar sebebiyle değerli buluyor değilim. Sen benim için her zaman değerlisin. Ödevini ister yapmış ister yapmamış, sınavdan ister düşük ister yüksek not almış ol, senin değerinin hiçbir zaman değişmeyecektir. Arkadaşlarının da en az senin kadar değerli olduklarını biliyorum" diyerek çocuğun edilgen davranışlarının önüne geçmelidir.

Birçok yetişkin, çocuğun kendisinden çekinmesini, korkmasını ve ürkekçe davranmasını "terbiyeli olmak" olarak değerlendirir. Halbuki kökeninde korku, kaygı ve ürküntü olan hiçbir duygu saygı değer bir duygu değildir.

Bunlar, kendini ortaya koymakta zorluk çeken zayıf kişilikli bireylerin edilgen davranışlarıdır.

Yetişkinlere düşen şey, korku, kaygı ve ürküntü sebebiyle kendisine saygı gösteren her yaştaki çocuğa koşulsuz sevgi vererek ona kendisini emniyette hissettirmek, bu negatif duygulardan yalancı bir saygınlık elde etmeye çalışmamaktır.

2. Mutlak Emniyet

Edilgenliğe doğru yol alan çocukların en temel duygusu değersizlik ve güvensizliktir demiştik.

***Bir çocuğun,
alacağı
cezadan
korkarak
ödevini
yapması,
öğretmenin
gözüne
girebilmek
için sürekli el
kaldırması,
bakışlarıyla
öğretmen
ilgi beklemesi
öğretmeni
memnun
etmemeli,
aksine
üzmelidir***

**Çocuk sadece davranış-
larında değil
duygularında
da mutlak
özgürlüğü
yaşamalıdır**

Güvensizlik duygusu, ancak kişinin kendini mutlak emniyette hissetmesiyle kaybolur. Annesinin kızacağını, öğretmenin cezalandıracağını, arkadaşlarının içinde küçük düşeceğini zanneden ve bu türden güvensiz hisler alan çocuğun ihtiyacı olan şey; korktuğu, çekindiği yetişkinden açık yüreklilikle kendisine zarar vermeyeceğini, hiçbir zaman onu cezalandırarak aşağılamayacağını duymaktır. Çocuk kendisini mutlak emniyet içinde hissedinceye kadar yetişkinin kendi duygularını ve davranışlarını düzene koyması gerekir.

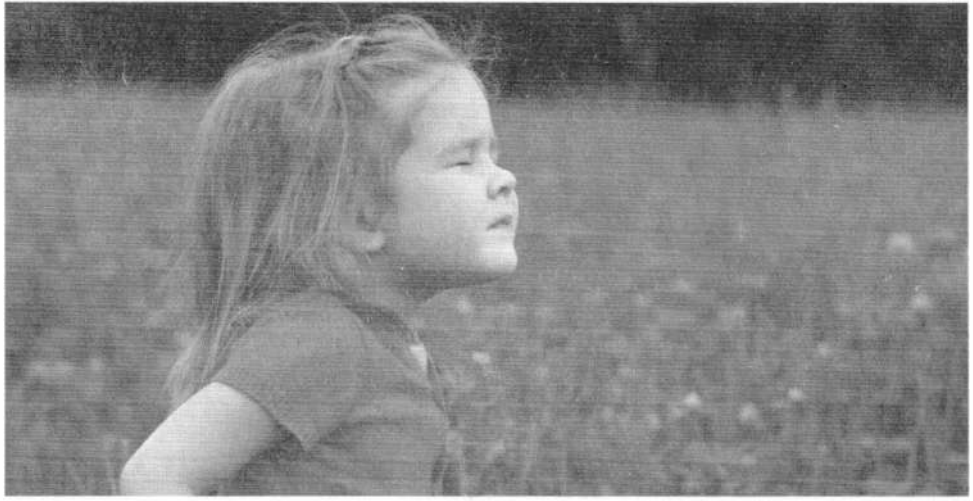
Tehdit, suçlama, işlerin yolunda gitmeyeceği zaman başına gelecekleri hatırlatma, başkalarıyla kıyaslama, çocuğun kendini değersiz hissedeceği ve güven duygusunu kaybedeceği davranışlardır. Yetişkinler böyle davranışları terk etmeli ve önceki tutumlarından dolayı çocuktan özür dilemelidirler ki çocuk, içinde bu davranışlarla yeniden karşılaşacağına dair kaygı taşımasın.

3. Ruhsal Özgürlük

Duyarsız edilgenliğe doğru yol alan bir çocuğun en çok ihtiyaç duyacağı şey özgürlüktür. Kendisini kısıtlayan, zorlayan, muhtemel durumlara karşı dahi yasak geliştiren yetişkin ortamlarında bulunan çocuk, uğratıldığı baskılardan kurtulabilmek için yalana, olmayan şeyi varmış gibi göstermeye aday hale gelir.

Çocuğun geliştireceği bu sahte ben veya edilgen yapı, ona sunulacak özgür bir ortamla bertaraf edilebilir.

Çocuk, edilgen yapıdan kurtuluncaya kadar kendini kısıtlanmış hissetmemeli, davranışlarının sorumluluğunun kendisine ait olduğunu bilmeli, duygu, düşünce



ve davranışlarının yetişkin tarafından denetim altında tutulmadığını hissetmelidir.

Çocuk sadece davranışlarında değil duygularında da mutlak özgürlüğü yaşamalıdır. Doyasıya gülebileceği, yeri geldiğinde içtenlikle ağlayabileceği özgür duygusal ortamlarda olduğunu hissetmelidir.

Yetişkinler, "Neden gülüyorsun? Komik bir şey mi var? Bunda ağlanacak ne var? Utandın mı? Ne var bunda utanacak?" gibi çocuğun duygularını yönetmeyi hedefleyen, çocuğun ortaya çıkarmak istemediği duyguları ulu orta ifade eden sorularla iyi bir şey yaptıklarını zannetmemelidirler.

Çocuğun kendini emniyette hissedebilmesi için o güne kadar eleştirel olarak yapılanmış ortamlar tamamen özgürlük ortamlarına dönüştürülmelidir.



4. EDİLGEN-DUYARLI BENLİK

Duygusal mizaca sahip olan bazı çocuklara, baskı, şiddet ve cezayla birtakım davranışlar kazandırılmaya çalışılırken farklı sonuçlarla karşılaşılabilir. Bu çocukların bir yandan iradeleri kınır ve benlikleri edilgenleşir, diğer yandan da oluşturulan bu baskın ortam karşısında duyarlılıkları daha da artar. Oluşmamış bir iradeyle edilgen, hassaslaşmış duygularıyla da aşırı duyarlı bir benlik yapısı ortaya çıkar.

Edilgen-duyarlı benlik yapısının edilgen-duyarsızdan farkı; çocuğun uğratıldığı zararlar karşısında negatif duygular geliştirmiyor olmasıdır. Hırs, kin, öfke, nefret gibi duygular edilgen duyarlı benlik yapısında gözlemlenmeyen duygulardır.

Edilgen duyarlı çocukların yetiştirme sürecinde ebeveyn tavrı genellikle kararsızdır. Ebeveyn bir yandan ceza ile tehdit eden, öfkesine yenik düşen tavırlar sergilerken, diğer yandan çocuğun uğradığı zararları fark edip ondan özür diler.

**Hırs, kin,
öfke,
nefret gibi
duygular
edilgen
duyarlı
benlik
yapısında
gözlemlen-
meyen
duygulardır**

Çocuk, uğradığı zararlarla aşırı duyarlı, ancak ebeveyninin pişman olup özür dileyen tavrı karşısında da kindarlığa bürünmeyecek şekilde edilgendir. Hırs geliştirmeyen, öfke biriktirmeyen bir benlik yapısına doğru ilerler.

Bazı ebeveynler terbiyede araçsallaştırdıkları maneviyat, kültür ve ahlak öğretileriyle çocuğun kin, nefret ve öfke biriktirmemesini sağlarlar. Bir yandan yeterince ilgi göstermeyerek, ihmale uğratarak, cezalandırarak ya da baskı uygulayarak çocuğu aşırı duyarlı hale getirir... Diğer yandan da çocuğun içinde öfke gelişmemesi için örneğin "Allah öfkeli kişileri sevmez. Öfkelenmemek lazım" diyerek onu edilgenleştirirler... "Anne babaya saygısızlık eden çocuklar ahlaksız çocuklardır" diyerek direnç noktalarını da kırarlar...

Eşinin anne babasına karşı edilgen tutumundan rahatsız olan 25 yaşlarındaki bir hanımefendi, kocasının davranışlarını şöyle anlatıyordu:

"İki yıllık evliyiz, daha doğru düzgün eşimle oturup baş başa akşam yemeği yediğimizi hatırlamam. Eve gelirken mutlaka anne babasına uğrar. Onlar da 'Acıkmışsındır' diyerek ya beni de davet eder ya da kurulu sofrada ona yemek vererek açlığını giderirler. Kaç defa eşimle tartıştım bundan dolayı. 'Artık orası senin evin değil, evin burası' dediğimde rahatsız oluyor, suratı düşüyor. 'Ben anne babama ihanet edemem' diye saçma sapan bir şey söylüyor. Ben eşime anne babasına ihanet etsin demiyorum ki. Evlendik, gelsin evinde benimle yemek yesin istiyorum."

Adem
Güneş

Beyefendinin edilgenlik düzeyini öğrenmek için şu soruyu sordum:

"Eşiniz sadece anne babasına karşı mı böyle edilgen, yoksa genel tutumu mu?"

Kadın hiç tereddüt etmeden, "Valla bir şey söyleyeyim mi hocam..." dedi. "Eşim herkese karşı böyle. Ben onun saflığına ve temizliğine güvenerek evlenmeyi kabul etmiştim. Eşim gerçekten saf birisiymiş. Kalbinde hiç kötülük barınmaz. Hep vericidir. Biri ona kötülük yapsa bile 'Aman boşver' der.

En nefret ettiğim insan tipi yağcılar ve yalakalık yapanlardır. Eşim de aynı öyle davranıyor çevresindeki kişilere. Sürekli bir gülme, karşısındakıyla empati kurma, iyi ilişkiler geliştirmek için özveride bulunma çabasında..."

Kadının anlattıkları edilgen benlik yapısının dışavurumu olsa da, duyarlılık düzeyini öğrenmek için beyefendiyle de görüşmeye ihtiyaç vardı. Kendisini davet edip konuştuğumuzda duygu durumunu şöyle ifade etmişti:

"Üç günlük dünya hocam. Hiç kalp kırmaya değer mi? Anne babam yaşlı insanlar. Onların yanlarına uğrayıp hal hatır sormam eşimi rahatsız ediyor. Eşim biraz katı. Çevresindeki insanlara soğuk davranabiliyor ama ben bunu beceremiyorum. Eşim beni sürekli hayır diyememekle eleştirir. Yapabileceğim bir şey varsa niye hayır diyeyim ki diye düşünürüm" derken şu soruyu sordum:

"Sizin birincil derecede sorumluluğunuz eviniz ve bir yaşındaki kızınız. Çevrenize karşı bu kadar verici olurken sizce ailenize yeterince vakit ayırabiliyor musunuz?"

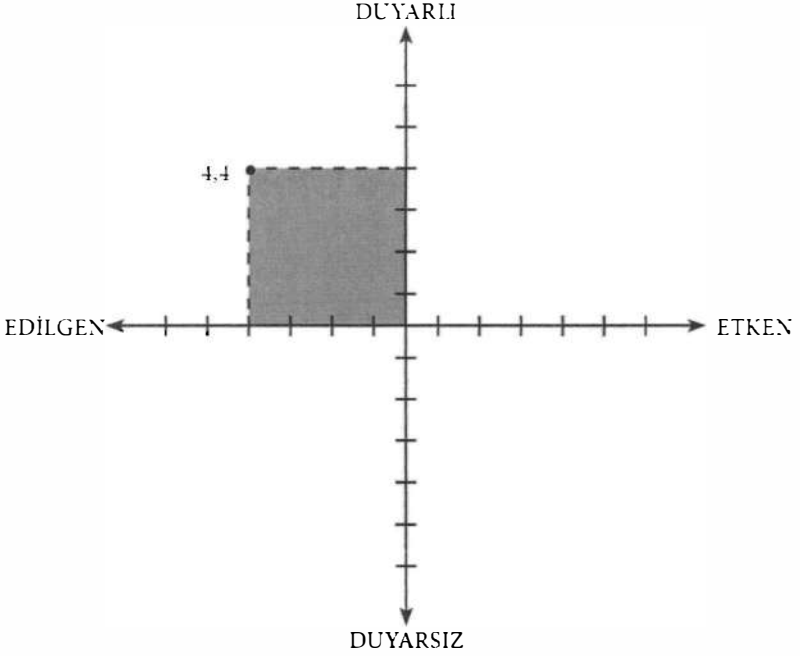
Adam bir ara duraksadı:

"Hocam, evlilik fedakârlık demek değil midir? Eşim biraz fedakâr olsa hiçbir sorun kalmayacak. Ben kötü bir insan değilim ki. Bara, pavyona mı gidiyorum? Gitti-

**Edilgen-
duyarlı
çocukların
yetişme
sürecinde
ebeveyn
tavrı
genellikle
kararsızdır**

Cezasız
Eğitim

BEN ANALİZİ



ŞEKİL-9

ŞEKİL-9

Edilgen-Duyarlı Benlik yapısına sahip bireyler aşırı hassas, duyarlı ve bir o kadar da zayıf bir kişiliğe sahiptirler. İradeleri zayıf, duyarlılıkları yüksektir. Duygularını yönetmekte zorluk çekerler. “El âlem ne der” düşüncesi hakimdir. Sorun çıkmasın diye sürekli verici davranırlar.

ğim yer ya annemler oluyor ya da arkadaşlarımla biraz vakit geçiriyorum. Onların gönlünü hoş tutmaya çalışıyorum."

Beyefendinin insan ilişkilerine bakışı yüksek bir sorumluluk düzeyindeydi. Kendisini bir "iyilik meleği" gibi görüyor, herkesin probleminde yanında olmak istiyor, ancak öncelik sırasını ayarlamakta zorluk çekiyordu.



Bu adamın birinci önceliği eşi ve kızı olmalıydı. En çok yardıma ihtiyacı olan kişiler de onlardı. Önce onların duygusal ihtiyaçlarına cevap vermeliydi. Onları görmezden gelip, öteleyip yine onlardan fedakârlık beklemesi oldukça büyük bir haksızlıktı.

Edilgen-duyarlı kişiler yüksek duyarlılıkları ve gelişmiş iradeleriyle çevrelerinde algıladıkları problemler karşısında kendini yönetici bir tavır sergileyemezler. Her yerde olmak, herkesle olmak, herkesin derdiyle dertlenmek ve fakat kendisine gerçekten ihtiyaç duyan kişileri yabancı gibi değerlendirmek, edilgen-duyarlı kişilerin davranış özelliğidir.

Eşinin akrabalarıyla ilişkisinden rahatsız olan 4 çocuk annesi 45 yaşındaki bir kadın benzer bir durumdan bıktığını ifade etmişti:

"Eşimin kardeşlerinden 10 tane yeğeni var. Bir de onların evli olanlarından 4 tane çocuk daha var. Eşim

**Edilgen-
duyarlı
kişiler
yüksek
duyarlılıkları
ve
gelişmemiş
iradeleriyle
çevrelerinde
algıladıkları
problemler
karşısında
kendini
yönetici
bir tavır
sergileyen-
mezler**

yıllarca kendi çocuklarıyla yeğenlerini hiç ayırt etmedi. Hatta çoğu zaman yeğenlerini kendi çocuklarına tercih etti. Bir yere gidecek olsak onlardan birini yanına almadan gitmek sanki onlara karşı haksızlık gibi geldi.

Önceki hafta 13 yaşındaki kızım babasının yüzüne ilk defa, 'Senin 4 çocuğun yok, 14 çocuğun var. Ama benim 14 kardeşim yok, 3 kardeşim var' deyince babası üzüldü. 'Ama onlar da senin kardeşin sayılır kızım' diye cevap verdi. Kızım bu sefer, 'Onlar benim kardeşim değil. Olsa olsa ailemizin hakkına giren üvey çocukların olur. Öz çocukların sadece biziz, kabul etsen de etmesen de...' dedi. Eşim çok rahatsız oldu. Bir haftadır yüzüne bile bakmıyor kızının."

Edilgen-duyarlı kişiler, kurdukları pembe düşler, iyilik halleri, Polyannacılık oyunları sırasında gerçeği duymaya karşı hazırlıksındırlar. Birdenbire çöker, mutsuz olur, anlaşılmadıklarını düşünür, hayal kırıklığı yaşarlar. Küsmeler, içe kapanmalar, depresyonlar, bu benlik yapısının en belirgin dışavurumlarıdır.

Bir problemle karşılaştıklarında sürekli iyilikle çözmeye çalışmaktan bahsederler. Halbuki ortaya koydukları tavır iyilik değil, sürekli bir fedakârlık halidir. Kendilerini, eşlerini, çocuklarını, onların duygularını görmezden gelip "Ne var ki bunda" diyerek başkaları için fedakârlık sergilerler.

Genellikle çevreleri tarafından sevilen, takdir edilen, aranılan kişilerdir. Verici yanları, yoğun empati kuran tavırları, ilişkileri kırmadan yönetmeye çalışma tutumları, edilgen-duyarlı kişilerin sevgiyle karşılık bulmasına sebep olur. Ancak yaptıkları bu duygusal yatırımların karşılığını alamadıklarını fark ettiklerinde hayal kırıklıkları büyük olur.

45 yaşlarında, edilgen-duyarlı benlik yapısına sahip öğretmen bir hanım girdiği bunalımdan bir türlü çıkmamış, hayata dair olumsuz hislerden bir türlü kurtulamamıştı. Eşine ve çocuklarına ilgisi kesilmişti. Sürekli uyumak, kimseyle görüşmemek istiyordu.

Sorununu tarif ederken kızının çocuk yaşta erkek arkadaş edindiğini, bir türlü laf dinlemediğini, kontrolden çıktığını, iyi bir çocuk yetiştirmeyi hayal ederken çocuğunun ahlaksızlığa doğru gittiğini anlatıyordu.

Defalarca ikaz ettiği halde kızının cep telefonunda erkeklerden gelen mesajları görmüş, bir kez daha hayal kırıklığı yaşamış ve bütün iyi niyetlerinin altında kalmıştı.

Cocuğuyla geçirdiği 14 seneyi tarif ederken şu itirafta bulunuyordu:

"Hep herkesin iyiliğini istedim. Kimseye bir kötülüğüm olmadı. Biliyordum ki birine beslediğim kötülük mutlaka bir gün karşıma çıkardı. Çocuklarımı ihmal ettim, başkalarının çocuklarının derslerine yardım etmeye gittim. Herkesin yardımına koştum.

Neredeyse her gün bir yerde birileriyle buluşmalarım oluyordu. Hatırlıyorum, kızım daha 4-5 yaşlarındayken ağlamaklı vaziyette 'Anne eve gidelim, anne eve gidelim' diye yalvarırdı. Çoğu zaman koltuğun üzerinde öylece kıvrılır uyur, halıların üzerinde yatıp kalırdı ama ben insanlara yardım etmekten hiç vazgeçmedim. Böyle olduğu halde şimdi kendi çocuğumla yaşadığım problemde yapayalnız kaldım."

Aslında kurduğu cümlelerle hayatında önceliği hiçbir zaman ailesine vermediğini, çocuğunun ihtiyaçlarını karşılamak yerine edilgen benlik yapısı içinde başkalarına yöneldiğini ve kendisinden ve ilgisinden mahrum

**Verici
yanları,
yoğun
empati
kuran
tavırları,
ilişkileri
kırmadan
yönetmeye
çalışma
tutumları,
edilgen-
duyarlı
kişilerin
sevgiyle
karşılık
bulmasına
sebep olur**

**Edilgen-
duyarlı
benlik
yapısındaki
kişilerin
yüksek
derecede haz
arayışları,
heyecan
ve coşkuya
karşı zaafı
vardır**

biraktığı kızıyla kuramadığı bağı ve bundan kaynaklanan sorunları anlatıyordu.

Kendi başına yetişen kızı şimdi annesini tanımıyor, yıllarca biriken karşılıksız kalmış duygusal ihtiyaçlarını da başkasından gidermeye çalışıyordu.

Anne kendince yaptığı fedakârlıklar karşısında yaşadığı hayal kırıklığını vefasızlık olarak tanımlıyordu. Halbuki bu vefasızlık değil, ihmale uğratılmış çocukluğun ve önceliği doğru belirlenmemiş bir yaşamın doğal sonucuydu.

Edilgen-duyarlı benlik yapısındaki kişilerin yüksek derecede haz arayışları, heyecan ve coşkuya karşı zaafı vardır. Aşırı duyarlı yanları, onları her türlü heyecana, küçük dürtülerden büyük duygular yaşamaya sevk eder. Edilgen iradeleriyle kendilerini yönetemedikleri için de sürekli hazlarına, heyecanlarına yenik düşerler. Aşırı cinsel merakları, gizlemeye çalıştıkları heyecanları, tüm bunlarla birlikte yaşadıkları iç çatışmaları, edilgen-duyarsız benlik yapısına sahip kişilere benzemektedir.

Fakat bu benlik yapısına sahip olan kişilerde aynı zamanda yüksek bir sorumluluk duygusu da dikkat çeker. Sorumluluk hissi genellikle aşırı duyarlı olduğu alanlara yöneliktir. Manevi, ahlaki, kültürel öğeleri sıklıkla kullanıp insanların da "bir iyilik hali içerisinde" benzer öğeleri benimsemesini kendilerine misyon edinmişlerdir.

Edindikleri bu misyon, bir farkındalıktan daha ziyade, kendi terbiyelerinde bu unsurların baskın bir şekilde kullanılmış olmasına ve emniyetlerini, güvenlik arayışlarını, diğer insanların da bu öğretilere sadık olmasına bağlı bulmalarına dayanır.

Edilgen-duyarlı kişiler ezberci bir değerler sistemi benimseyip sorgulayıcılıktan kaçmak isterler. Problem çıkarmamayı, aykırı düşünmemeyi, sorgulamamayı hem kendilerinin hem de başkalarının emniyeti için gerekli görürler.

Edilgen-duyarsız benlik yapısına sahip olanlardan farklı olarak edilgen yapıları, iç dünyalarında farklı bir kişilik oluşturmamıştır. Aksine dışa yansıttıkları her şeyi (kendileri beceremese de) inandıkları için söylemektedirler. Sahteci bir yanla değil, onları edilgen eden unsurları benimsedikleri için edilegendirler.

Edilgen-duyarlı kişiler, obsesyona yatkındırlar. İçselleştirerek anlamlandırmak yerine, kuralcılık içinde bir kişilik inşa ederler. Kuralcılıkları; zayıf kişiliklerinin güven arayışı, kurallar içinde netlik bulmaları ve böylelikle kendilerini emniyette hissetme ihtiyaçlarının sonucudur.

16 yaşındaki bir kız çocuğunun günde bin defa olmak üzere rutine bağladığı bir duayı etmezse, başına mutlaka bir felaket geleceğine inanması, bu kurala uyduğu takdirde ise kendini güvende hissetmesi, edilgen-duyarlı benlik yapısının emniyet arayışından başka bir şey değildir. Bu kız çocuğu, farkındalık düzeyinde bir inancın değil, kendisine korku ve kaygıyla aktarılan bir inancın güvencesi altına girmeye çalışır.

Böylesi kişiler neye inandığı ve neden dolayı inandığından çok, kendisine aktarılanlara sıkı sıkıya tutunarak güven arayışına yanıt ararlar. Çarpık inanışlarını fark etseler bile değiştirmekte zorluk çekerler.

35 yaşlarında aşırı duyarlı bir beyefendi, çocukluk yıllarında annesinden öğrendiği, bir ambulans sesi duyduğunda gözlerini kapatması gerektiğine, eğer kapatmaz-

Kuralcılıkları; zayıf kişiliklerinin güven arayışı, kurallar içinde netlik bulmaları ve böylelikle kendilerini emniyette hissetme ihtiyaçlarının sonucudur

**Kendisine
verilen
sorumluluk-
ları yerine
getirmedi-
ğinde zarara
uğrayaca-
ğına dair
hatıralar,
bu kişileri
farkındalığı
düşük bir
sorumluluk
duygusuna
iter**

sa ailesinden birinin o ambulansın içinde olabileceğine dayalı çarpık inancından vazgeçmekte zorlanıyordu.

Bunun yanlış bir inanış olduğunu artık fark etmesine rağmen söylediği şu sözler oldukça manidardı:

"Eğer bir ambulans gördüğümde gözlerimi kapatmazsam ve ailemden birine bir şey olursa bu sorumluluğu taşımak istemiyorum. Beni yorsa da bu inancı sürdürmek bana kendimi iyi hissettiriyor."

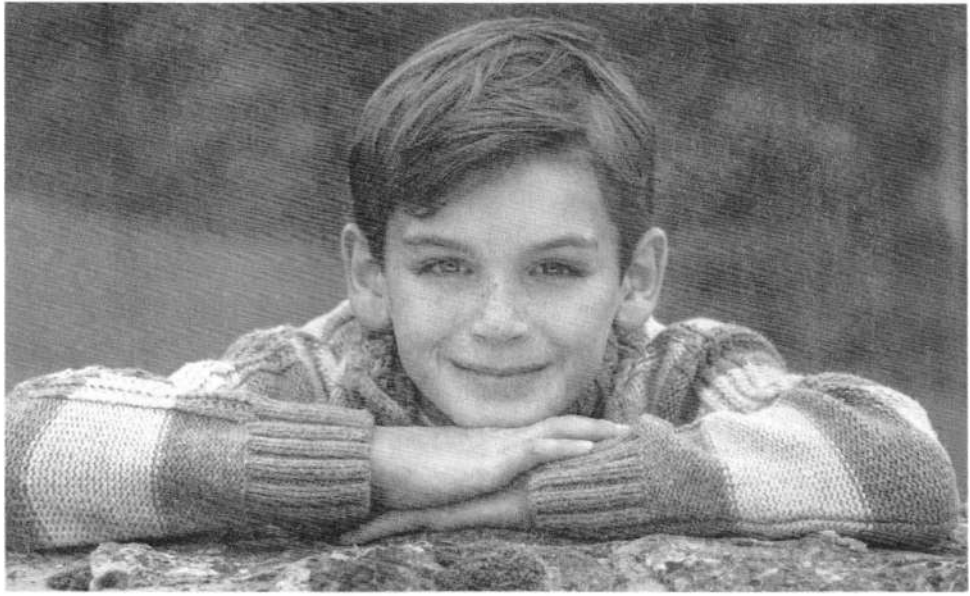
Çocukluk yıllarında biriktirdiği, kendisine verilen sorumlulukları yerine getirmediğinde zarara uğrayacağına dair hatıralar, bu kişileri farkındalığı düşük bir sorumluluk duygusuna iter.

Örneğin, komşuluk ilişkisine önem verirler. Ancak bu önem bir birey olarak komşusuna duyduğu saygıdan kaynaklanmaz, komşusuyla kötü olmanın kendisine zarar vereceği endişesiyle kaygılı bir iyi geçinme halini seçer. Bir gün komşusuna muhtaç olabileceğini düşünerek sürekli bir iyilik hali taşımaya çalışır.

Çocukluk yıllarında ne zaman arkadaşıyla kavga etse haksız görülen bir kız çocuğunun yetişkinlik yıllarında tartışmama ve çatışmama gayreti kendini ifade etmekten daha çok, problem çıkmasın gayreti içindir.

Yeniden, bir kere daha, haklılığını ispat edemeyecek olmanın ağırlığını ve yorgunluğunu yaşamamak için "Aman bu seferlik de böyle olsun" boş vermişliğini tercih eder.

Bu kişiler, evliliğin sürekli bir fedakârlık ve özveri gerektirdiğini düşündükleri için duygularını yaşamak yerine eşlerini memnun etmeye odaklanırlar. Bundan dolayı da sıklıkla tükenmişliğe düşer, psikosomatik hastalık-



lar yaşarlar. Psikolojik kökenli fizyolojik hastalıklar, deri ve saç dökülmeleri, erken saç ağarmaları, sürekli bir yorgunluk, eklem ve kas ağrıları, sıklıkla şikâyet ettikleri rahatsızlıklardır.

8 yaşlarında bir kız çocuğu 3 yaşlarındaki kardeşini parkta oynatmaya çalışıyordu. Bu kız çocuğu, neredeyse kucağına sığmayan kardeşini zorlandığı çok belli olur bir halde o oyuncaktan bu oyuncağa taşıyordu. Salıncağa bindirdiği kardeşi düşecek diye sürekli eliyle düzeltmeye çalışıyor, çevresindeki hiçbir şeyi göremeyecek derecede kardeşine odaklanıyordu.

Kardeşi kaydırak merdivenlerini çıkabilecek kadar kontrollü yürüyebildiği halde, kollarından tutup merdivenleri tek tek çıkartıyor, sonra aşağı inip kucağını kardeşine doğru açarak kaygıyla onun aşağı doğru kaymasını bekliyordu. Kaydırdan kayan kardeşi sağa sola koşarken bu sefer de parktan çıkmaması için kol-

larını açıp sürekli önüne geçmeye ve kardeşini parkın içine doğru yönlendirmeye çalışıyordu.

Çocuğun kardeşiyle ilgilenmek için ortaya koyduğu tüm bu gayretlere rağmen anne baba, parkın kenarında bir banka oturmuş, onları izliyordu. Gergin bir halleri vardı. Çocukların oynadığı süre boyunca neredeyse hiç birbirlerine dönüp doğru düzgün sohbet etmediler. Baba, sürekli elindeki telefonla meşguldü, anne ise bir naylon poşetten çıkardığı çekirdekleri çiğliyordu. Bir süre sonra, bu kız çocuğu yorgun bir halde annesinin yanına geldiğinde, "Anne yoruldum" demeye kalmadı, annesi anında çocuğa çıkıştı: "Ne yani, bu halimle ben mi oynatayım kardeşini bu kadar insanın içinde?!" diye seslendi ve "Yürü hadi kardeşinin yanına" diyerek çocuğu tekrar kardeşinin yanına gönderdi.

Halbuki bir annenin çocuğuyla parkta oynamasından daha doğal ne olabilirdi? "Bu halimle ben mi oynatayım" ifadesinin altında, "Etraf ne der, beni çocukla oynarken görenler ne anlar" kaygısı yatıyordu.

Bir başka deyişle, yüksek ahlak öğretileri kadının kendi çocuğuyla oynamasına muhtemelen engel oluyordu. Bu sorumluluk ise 8 yaşındaki kızına kalıyordu.

Bir süre sonra, parktan gitmek üzere kalktılar. Kız, kardeşini kucağına alıp sürükler vaziyette annesinin yanına getirdi. Babası kızının saçını ilgisizce oksadı, yanağını sıktı, sırtını gelişigüzel sıvazladı, "Aferin benim kızıma" diyerek kısıtlı zaman içinde minik bir parça sevgi gösterdi.

Bu kız çocuğunun annesinden topluma karşı iyi olma cabasını edinmemesi mümkün değildi. Muhtemelen büyüüp yetişkin olduğunda el âlem ne der diye edilgen bir yapıya bürünecek fakat babasının kendisine

gösterdiği özdeşleşmiş sevgiyle de kendini duyar-sızlaştırarak, çocuk

Bir yandanda kendisine gösterilen sevgiyi alabilmek için duyarlı olmalı. Ancak, sevme ve sevilme ihtiyacını karşılayacak bir yandandan da aileden aldığı mesajla çevresine karşı edilgen olma halini sürdürecekti. Böylelikle farkındalı olmayan edilgen-duyarlı bir benliğe kavuşması mümkündür.

Yukarıda örneklerde olduğu gibi çocuğun bir yandanda ailesi tarafından sevilmediğini hissetmesi, diğer yandansa o sevildiği aile tarafından aşağılanması, küçük düşürülmesi, cezalandırılması, edilgen-duyarlı benlik yapısının oluşmasına neden olur.

Yine bir öğretmeninin kendisinden korkan bir çocuğun onu sevgisini göstermesi, edilgen-duyarlı benlik yapısının oluşmasına neden olur.

Çocuk öğretmeni tarafından sevildiğini hissetmesinin etkisiyle içinde öfke ve tepkisellik oluşturmayacak, bir başka deyişle tepkisel bir etkenliğe dahi geçemeyecekti (öğretmen sevgisini kaybetmemek için). Diğer yandansa kendisine baskın davranan öğretmenin karşısında duyarlılığı sürekli artacaktı. Zira tepkiselleşmedikten sonra her türlü baskı çocuğu aşırı duyarlılığa iter.

İki kardeşe aynı baskın tavrı takınan anne babanın çocuklarından birinin güçlü ve etken, diğerinin aşırı duygusal, zayıf iradeli ve ne söylenirse alınır olması şaşırtıcı değildir.

Çocuklardan biri üzerinde oluşan baskı ve zorlamalar karşısında iyilik duygularını kaybedip tepkisellikle duyarsızlaşabilirken (duyarsız-edilgen bir benlik edinirken), diğer çocuk mizacının gereği olarak içinde kötülük hissi

Çocuğun bir yandanda ailesi tarafından sevildiğini hissetmesi, diğer yandansa o sevildiği ailesi tarafından aşağılanması edilgen-duyarlı benlik yapısının oluşmasına neden olur

oluşturamadan, kendini tepkisellikle duyarsızlaştıramadan öylece boşlukta kalabilir, hem edilgen hem de duyarlı bir benliğe bürünebilir.

Aynı anne babanın birlikte yetişen çocuklarında farklı benlik yapılarının gelişmesi, çocukların mizaç farkından kaynaklanabileceği gibi, yanlış ebeveyn tutumu karşısında çocukların sevk hisleriyle yöneldikleri savunma davranışlarının farklılığından da olabilir.

Bir çocuk onu inciten, ezen, cezalandıran yetişkine karşı kendini öfke, kızgınlık ve nefret duygularıyla savunursa duyarsızlığa doğru (duyarsız-etken veya duyarsız-edilgen); iyilik halini koruyup bu olumsuz duyguları içine almazsa aşırı duyarlılığa ve edilgenliğe doğru kişilik geliştirir. Terbiyeli, sessiz, sakin, uyumlu olduğu zannedilen çocukların birçoğunun zarara uğramamak için edilgenliği tercih eden ve kendi içlerinde bir farkındalıkla bu değerleri barındırmayan çocuklardan oluştuğu unutulmamalıdır.

Çocuğun zarara uğramamak için erdemli davranışlar benimsemesi yerine, hangi erdemli davranışın neden erdemli olduğunu kendisine tek tek izah eden bir anne babanın eğitiminden geçmiş olması çok daha önemlidir.

ÖZETLE

Kitabın buraya kadar olan kısmında, çocuk eğitiminde cezanın nelere sebep olduğunu anlatmaya çalıştım.

Bunun "Aslında eğitimde ceza olmasa ne güzel olur..." lüksü değil, "çocuğun kendine ait bir kişilik geliştirebilmesi için zorunluluk" olduğunu onlarca örnekle paylaştım.

Cezasızlık, "Çocukları sevmek... Onlara iyi davranmak lazım... Çiçekler, kuşlar, böcekler varken kalp kırmaya ne gerek var" gibi duygusal bir söylem değildir...

Çocuk eğitiminin baskı, zorlama, şiddet ve ceza içermeden güven içinde gerçekleşmesi çocuğun en kutsal hakkıdır...

Bu, çocuğun bütün hayatını ilgilendiren bir tercihtir... Ve bu tercih onun ya kendine güvenen, "etken-duyarlı" bir kişiliğe erişmesiyle... Ya da "edilgen-duyarsız" bir birey olarak yaşamın içine saliverilmesiyle sonuçlanır...

Yetişkinlerin bu tercihi, sadece çocuğun yaşamını değil, onun evlenip çocuk sahibi olmasıyla hayatına

katılacak diğer kişileri, eşini ve çocuklarını da ilgilendiren sonuçlara yol açan yüksek bir sorumluluktur...

Çocuk eğitiminde neden ceza olmaması gerektiğini kısaca özetlersek:

1. Çocuk dünyaya geldiğinde boş değildir, duyguları ve hisleri vardır.

2. Bu hislerin içinde en önemlisi "sevk hisleri" dir.

3. Sevk hisleri, çocuğun mizacına ait kişiliği yapılandıran hislerdir.

4. Duygularında özgür çocukların sevk hisleri o çocuğun gerçek kişiliğini oluşturur.

5. Baskı, zorlama, şiddet ve ceza içeren davranışlarla... Ya da sevecenlik yoluyla çocuğu edilgen hale getiren davranışlar sevk hislerinin doğal işlevini bozar.

6. Doğal işlevi bozulan sevk hisleri çocuğu "kendi gibi" olmak yerine, "beklendiği gibi" olmaya yönlendirir.

7. Buna "kendilik bozukluğu" denir.

8. Kendilik bozukluğu taşıyan çocuklar ya "edilgen" ya da "duyarsız" olurlar.

9. Böylesi kişiler duygularını yönetmekte zorluk çeker, öfke ve gerginlik taşırlar.

10. Kendilik bozukluğu olan kişiler, (kendilerini onarmadıkça) eşleri ile bağlanamaz, çocukları ile kaliteli vakit geçiremezler.

Yukarıda 10 madde halinde sıralanan kişilik bozukluğu sürecinin kırılma noktasının beşinci madde olduğuna lütfen dikkat ediniz.

CEZASIZ EĞİTİM

NASIL OLUR?

Çocuklarıyla çatışmadan, onları incitmeden ve kendisi de bunalıma girmeden çocuğunu sağlıklı bir biçimde eğitmek isteyen ebeveynler sırasıyla şu adımlara dikkat etmelidirler.

1. Çocuk Eğitimi, Ebeveynin Onarımıyla Başlar

Çocuğunu baskı kurmadan saygınca yetiştirmek isteyen ebeveynlerin ilk yapacağı şey, çocuk eğitimi kitapları okumak değil, kendini nasıl onaracağına odaklanmaktır. Duygularını yönetmekte zorluk çeken, öfkesine hakim olamayan, eşiyle bağlanma problemi yaşayan kişinin bu sorunları çözmeden çocuk eğitimine başlaması doğru olmaz. Öncelik çocuk eğitimi değil, ebeveyn onarımıdır.

2. Mesafe Koymak Yerine Bağlanmak

Geleneksel yöntemlerle çocuk eğiten kişiler, çocuğa mesafe koymayı, ona erken yaşta kendi ayakları üzerinde durmayı öğretmeyi bir marifet zannederler. Bunun için çocuklarının odasını erkenden ayırır, onları her istediklerinde kucaklarına almaz, yakın durmak yerine uzak ve emredici olmayı onun iyiliği için yaptıklarını düşünürler. Halbuki, çocuk eğitiminin özü, yakınlık ilişkisi ve bağlanmadır. Güvenli bağlanma olmadan çocuk eğitimi olmaz.

3. Baskı Yerine Kararlılık

Birçok ebeveyn çocukları yanlış yola gitmesin diye onlar üzerinde baskı kurar, baskı da çare olmadığına çocuğu cezalandırır, şiddet uygular... Halbuki, çocuğa baskı kurmak yerine, ondan istenen davranışlarda kararlı olmak, cezaya başvurmayaya gerek bırakmayan bir yöntemdir. Ebeveynler "mutlak" olmaması gereken davranışlarda kesin kararlılık sergilemeli, yapılmaması gereken davranıştan asla taviz vermemelidir. Bunun için ses yükseltmeye, öfke ve gerginlikle çocuğu korkutmaya gerek yoktur. Bir davranış yanlış kabul edilecekse, o gerçekten olmaması gereken bir davranıştır. Ve çocuk ne kadar ısrar ederse etsin taviz verilmeyecektir. Ama çocuğun çocuksu istekleri için, "belki olabilir" diye düşünülen şeyler için kararlılık sergilemeye gerek yoktur.

4. Sabır Yerine Genişlik

Çocuk eğitiminde sabır, "pasif şiddettir". Çocuğa dış sıkıkmak... Derin nefes alarak gözleri kapatmak... "La

havle" çekip ortamdan uzaklaşmak... Yumruk sıkmak... Ses tonu gergin olduğu halde sevecen davranmaya çalışmak "pasif şiddet" davranışlarıdır. Ebeveynler daha sabırlı olmak yerine, "geniş olmaya" yönelmeli... Geniş olmak için kendi geçmişlerini onarmaya girişmelidirler. Kendi geçmişinin acı yanlarını içlerinde taşıyan kişiler genişleyemezler.

5. Yönetmek Yerine Eşlik Etmek

Kaygılı anne babalar çocukları yoldan çıkacak endişesiyle sürekli bir gerginlik ve hata kabul edememezlik içindedirler. Böylesi anne babalar, çocuklarını sürekli denetlemek ve yönetmek isterler. Böylece onların daha az hata yapacağına inanırlar. Halbuki başkalarının tecrübesiyle az hata yapanlar, bir gün gelip kendi başlarına kaldıklarında geçmiş hatalarının hepsini bir kez daha ve sanki hiç tecrübeleri yokmuş gibi yeniden yapmaya başlayacaklardır. Oysa, çocukları yönetip onları yeteneksizleştirmek yerine, onlara kendi olmalarını sağlayacak düzeyde eşlik etmek, duygu, düşünce ve davranışları da onlarla birlikte yaşamak hem çocuğa hem de ebeveyne iyi gelecektir.

6. Mükemmeliyetçilik Yerine Doğallık

Birçok anne baba çocuklarını erkenden eğitmek üzere mükemmeliyetçi bir tavır içinde olduklarını fark etmezler bile... Çocukların yanlış yapmasına izin vermemek, eğitimde başarısızlığa tahammül edememek, kardeş tartışmalarının yaşanmasına tepkisellik, saygısızlığa gerginlik, düzensizliğe kızgınlık mükemmeliyetçi anne

babaların belirgin özellikleridir. Böylesi anne babalar, çocukları hata yaptığıında onların çocuk olduğunu unuttur, canları sıkılır, içleri daralır, sanki her şey berbat olmuş gibi bir karamsarlığa düşerler... Karamsarlıkları onları tedbir almaya, çocukları bir daha hata yapmasın diye ceza vermeye iter.

Halbuki, doğal ebeveynlik çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi için mutlak şart olan bir ebeveynlik yetisidir. Çocuğun eksik yanlarını tebessümle karşılamak, onun da insan olduğunu, hata yapa yapa öğreneceğini hesaba katmak, hata yaptığıında affedici olup bir kez daha, bir kez daha onu desteklemek çocuğun kişiliğine daha çok katkı sağlar.

7. El Âlem Yerine Kendilik

Çocukların en çok zarara uğradığı durumların başında, anne babaların çocuklarını el âlem için yetiştirmeye çalışmaları gelir. "Seni böyle gören olursa ne der... Konu komşuya rezil oluruz... Anne babası hiç terbiye edememiş derler..." İç sesleri sürekli başkalarının ne söyleyeceğini fısıldayan anne babalar çocuklarının canlarını yakmaya, onlarla gerginlik yaşamaya, çocuğu terbiye etmek için baskı kurup öfke dolu konuşmalar yapmaya adaydılar.

Unutmamak gerekir ki çocuk el âlem için yetiştirilmez... Çocuk ancak kendi gibi olursa sağlıklı bir kişiliğe sahip olur... Saygın olur... Çevresine karşı duyarlı olur... El âlem ne der diye biktırılan çocukların el âleme karşı saygısız, erdemli davranışlara karşı duyarsız olduğunu unutmamak gerek.

8. Öğrenme Yerine Edinme

Eskiler “Çocuklar kal ile değil, hal ile eğitilir” derlerdi. Yani, çocuk sözle değil, ebeveynlerinin örnek davranışlarıyla kendini geliştirir...

Bu, pedagojinin temel ilkelerindendir. Çocuklara ne kadar az söz söylenir, ne kadar az yönlendirme yapılır, bunun yerine ne kadar örnek davranışlar sergilenirse çocuk o denli doğru davranışları edinir.

Sözel ifade, çocuğa bir şeyleri öğretir fakat örnek davranışlar çocuğun edinmesini sağlar. Öğrenme geçicidir, edinilen davranış ise kişiliğin en temel parçalarından biri haline gelir.

Birçok ebeveyn çocuklarına doğru davranışları öğrettiklerini düşünür ama çocuk o davranışı yerine getirmediği için onu cezalandırmak zorunda kalır. Halbuki ebeveynler çocuklarından istedikleri davranışları kendileri bir yaşam tarzı olarak onlarla birlikte yaşasalar, ne ceza vermek zorunda kalırlar ne de çocuklarını yönetmek...

9. İkaz Etmek Yerine Görmezden Gelmek

Birçok ebeveyn çocuklarının en küçük hatalarını bile görmeyi, gördüğü hatayı çocuğa göstermeyi marifet zanneder. Halbuki çocuğa hatası ne kadar çok gösterilirse çocuk o kadar arsız, yüzsüz ve utanmaz olur...

Çocuğun hataları yüzüne vurulmaz, çocuk hatalarından dolayı direkt ikaz edilmez...

Belki yanlış davranış bir hikâye içinde anlatılır ya da genele hitap edilerek yani endirekt olarak çocuğa tanıtılır.

Çocuğun hatalarını görmezden gelmek, olgun davranmak, tebessüm edip göz kapatmak, çocuğun daha çok hata yapmasını değil, olgunlukla karşılanan hataların adım adım terk edilmesini kolaylaştırır. Çocuk bu sayede affetmeyi öğrenir.

Unutmayın, hatası yüzüne vurulan, ikaz edilen, hatalarından dolayı cezalandırılan çocuklar utanma ve mahcubiyet duygularını kaybederler.

10. Olgunlaştırmak Yerine Çocuklaşmak

Bazı ebeveynler çocukları olgunlaştıkça, daha az hata yapar hale geldikçe mutlu olurlar. Halbuki çocukluk çağı olgunluk çağı değildir. Çocuk çocuklaştıkça, deli dolu oldukça ve ebeveyni de onun bu haline eşlik ettikçe duygularında özgür olur.

Çocukluk yıllarını özgürce yaşamamış kişiler, yetişkinlik yıllarında duygularını yönetmekte zorluk çekerler. Erken olgunlaşan çocukların, sahte benlik taşıdıkları ve günü geldiğinde ebeveynlerini çok şaşırtıp hayal kırıklığı yaşattıkları unutulmamalıdır.

Birçok yetişkin cezasız çocuk eğitimi olamayacağına inanır...

Çocuğun neyin doğru, neyin yanlış olduğunu öğrenebilmesi için ceza ve mükâfatın iyi bir eğitim yöntemi olduğunu düşünür.

“Ceza kötü bir şey olsaydı, çocukken cezalandırılan bizler de kötü insanlar olurduk” der.

Ceza insanı kötü biri yapmaz belki... Ama hiperaktif yapar...

Şımarık yapar... Yılışıklaştırır... Öfkeli hale getirir...

Eşi ile bağ kuramaz, çocuğu ile oynayamaz biri yapar...

Ceza bir eğitim aracı değil, bir aşağılama davranışıdır...

Çocuk aşağılanarak değil, ancak değerlilik hissiyle kişiliğini geliştirir...

Pedagog Adem Güneş, *Cezasız Eğitim*'de çocukluktan yetişkinliğe kişilik gelişimini inceliyor. Baskı, zorlama ve cezanın çocuğun kişiliğine nasıl yansıdığını gözler önüne seriyor.

Cezasız Eğitim, çocuk eğitime bakış açınızı kökten değiştirecek bir eser...



AİLE
PEDAGOJİ

₺23,50

ISBN 978-605-06-2508-4



9 786050 825084

timas.com.tr



timasyayin grubu