

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

URSULA MARKHAM

ÇOCUKLUK TRAVMALARI

- ✓ Geçmişin İzleri
- ✓ Travma Tipleri
- ✓ Kimsenin Suçu Değil
- ✓ Lütfen Beni Sev
- ✓ Fiziksel Şiddet
- ✓ Zihinsel İstismar
- ✓ Olumlu Bir Gelecek



Editör
Doç. Dr. Can İKİZLER



Çocukluk Travmaları

Ursula Markham

**ÇEVİRİ
Murat Sağlam**

**Redakslyon
Cengiz Karagözoğlu**

**Editör
Doc. Dr. H. Can İkizler**

ALFA

Alfa Yayın No: 496
Psikoloji Dizisi No: 7

Çocukluk Travmaları
Ursula Markham

Özgün Adı: Childhood Trauma

ISBN 975-316-146-8

Birinci basım: Kasım 1998

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni
Genel Yayın Koordinasyonu

M. Faruk Bayrak
Prof. Dr. M. Fikret Gezgin
Yrd. Doç. Dr. Ünal Çağlar
Yrd. Doç. Dr. Yüksel Birinci
Doç. Dr. H. Can İkizler
Doç. Dr. H. Can İkizler

Dizi Yönetmeni
Editör
Çevirmen

Murat Sağlam

Teknik Editör

Rıfat Ok

Kapak Tasarım

Ebru Özel

Montaj, Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Pazarlama ve Satış Müdürü

Vedat Bayrak

Satınalma Müdürü

Ali Bayrak

Sevkiyat Sorumlusu

Salih Fidan

Kitabın Türkçe baskısının tüm yayım hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan, kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiç bir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

© ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., 1998

© Element Books Limited 1998

Text © Ursula Markham 1998

MERKEZ

ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
Çatalçeşme Sok. 52/B 34410, Cağaloğlu, İstanbul
Telefon: (0-212) 5115303, 5138751, 5133420
Fax: (0-212) 5193300
E-posta: alfabas@donuk.com.tr

ŞUBELER

ALFA AKTÜEL KİTABEVİ

Burç Sinema Pasajı No:34
Altıparmak – Bursa
Tel: +90-224-223 60 16

ALFA AKTÜEL KİTABEVİ

Mimar Sinan Mahallesi, 2. Sok.
No: 2/B Halk Eğitim Yanı – Şanlıurfa
Tel: +90-414-312 46 80

İçindekiler

GİRİŞ

Geçmişin İzleri 1

Alıştırma - mantıksal analiz alıştırması	6
Sezgisel analiz alıştırması.....	8

Travma Tipleri 11

Tesadüfi Travmalar	14
İstenmeden Neden Olunan Travmalar.....	15
İsteyerek Neden Olunan (Bilinçli) Travmalar	20
Alkolik Yetişkinler	22
Alıştırma- farkına varma.....	23

Kimsenin Suçu Değil 25

Alıştırma - anlama	35
--------------------------	----

Tesadüfi Travma 37

Ebeveynin Yitirilmesi	38
Yakın Birinin Ölümü.....	38
Ayrılma ve Boşanma	40
Üvey Ebeveynler	42
Evlat Edinme	43
Hastalıklar.....	45
Taşınma.....	46
Alıştırma - yap boz	47

İstenmeden Neden Olunan Travmalar 49

Alıştırma - olaya müdahale	59
----------------------------------	----

Lütfen Beni Sev! 61

Eleştiri	65
Endişelenenler	68
Karşılaştırma	70
Suçluluk	72
Alıştırma - mektup.....	73

Fiziksel Şiddet 75

Cinsel taciz.....	75
Fiziksel Şiddet.....	80
Eziyet.....	83
Alıştırma - sinema perdesi	85

Zihinsel İstismar 87

Tehditler Savurmak.....	87
Eleştiri	90
Karşılaştırma	92
Öteki Çocuklar	96
Alıştırma - fotoğraflar	97

Olumlu Bir Gelecek 101

Zihin Gücü	102
Kendi Kendine Konuşma	102
Alıştırma - kendinle olumlu konuşma	103
Görselleştirme	104
Olumlu Hale Dönüştürme	106
Atılgan Biri Olma	108
Alıştırma - atılganlık.....	112
Alıştırma - başarıyı düşünme	113

Eğer Yardıma İhtiyacınız Varsa 115

Birincil Yardım	116
İkincil Yardım	117
Bir profesyonel terapistle başvururken	117

Dizin..... 119

Bu kitap mutlu ve huzurlu bir çocukluk geçirmemi sağlayan anne ve babam ile aynısını yaşamaları için uğraştığım çocuklarıma ithaf edilmiştir.

Çocuklukta her zaman, kapının açıldığı ve geleceğin içeriye alındığı bir an vardır.

Graham Greene, *Güç ve Zafer*

GİRİŞ

Hipnoz tedavisi ya da danışma için bana gelen insanların büyük bir çoğunluğu çocukluk çağında travma yaşamıştı. Bir kısmı fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak istismar edilmişti; diğerleri ise kendilerini yetiştirenler tarafından reddedildiğini ya da sevilmediğini düşünüyordu. Ama bu ikinci gruptakiler, çocukluklarında bir travma yaşamadıklarını, daha çok, son zamanlarda ortaya çıkan bir problemleri olduğunu hissediyor ve bunun üstesinden gelmeyi istiyorlardı.

Sorunlarıyla ilgili ayrıntıları dinlerken onlardan, ilk yıllarını anlatmasını istedim. Çünkü bu dönem onlar için mutlu oldukları bir dönem olsa bile, bugünkü durumlarını açıklayan olaylar içerebilir.

Bazıları her şeyi -ister iyi olsun ister kötü- olduğu gibi hatırlarken, diğerleri çocukluk çağlarına ilişkin anılarını hatırlamada büyük güçlüklerle karşılaşıyorlardı. Bana sorarsanız, bu durum kendi başına, hatırlanamayan yılların önemini işaret etmekte yeterlidir.

İlksel travma ne olursa olsun, ister kazayla gerçekleşmiş olsun, ister bilinçli bir biçimde yapılmış bir eylemin ardından gelsin ve içinde kötü niyet olsun ya da olmasın, çocuğun üzerindeki etkisi hep aynıdır: *Özgüvende tam bir yıkım*. Bu erken travmanın üstesinden gelmenin yollarından biri de, bu yıkıma uğramış özgüvenin yeniden inşa edilmesidir.

Son zamanlarda insan zihninin kendisini nasıl yanılttığına ilişkin koca bir literatür oluştu. Bu yüzden kesinlikle şunu iddia edebiliriz: Düşünce ve anıların, tedavi edenin bir etkisi ve telkini olmaksızın kendiliğinden zihne gelmesi önemlidir. Bunu başarmak için birçok teknik vardır. Bütün bu teknikler elinizdeki kitapta anlatılacaktır.

Bir düşünce ekolünde, ilksel travmanın üstesinden gelinebilmesi için , o sırada travmaya eşlik eden bütün acıların ve stresin yeniden yaşanması gerektiğine inanılıyor olsa bile; böyle bir şeyin zorunlu olmadığını göreceksiniz. On beş yıllık hipnoterapi (uyutarak tedavi) tecrübelerimde yüzlerce insanı, sıkıntısını çektiği güncel problemlerden kurtulması için çocukluk yaşantılarına geri döndürdüğümde, travmaya eşlik eden sıkıntıların yaşanmadığını gördüm.

Bu kitapta bütün bunları kendi başınıza nasıl başaracağınızı göstermeyi umuyorum. Bugün karşılaştığınız problemin gerçek nedenlerini keşfedebilecek, bunun etkilerinden kendinizi kurtarabilecek ve amaçlarınıza ulaşabildiğiniz olumlu bir yaşantıya doğru ilerleyebileceksiniz.

Geçmişin İzleri

Doğumevi salonunun penceresinden içeri baktığınızı ve yana uzatılmış yirmi küçük yeni doğmuş bebeği gördüğünüzü düşleyin. Hepsinin birbirinden sağlıklı ve aralarında sözü edilmeye değer hiç bir fark olmadığını varsayın (anne veya babası değilseniz hep öyle görünmez mi gerçekten?). Bazısı zenci olabilir, bazısı beyaz, kimi esmer, kimi sarışın, saçlı ya da saçsız; ama yemek ihtiyaçlarını, sevgiye ve sıcaklığa olan ihtiyaçlarını saymazsanız hiç birinin henüz bir sorunu olmadığını kabul edersiniz.

Şimdi bütün bu bebeklerle 30 yıl sonra karşılaştığınızı düşünün. Ne kadar farklı olacaklardır değil mi? Bazıları iddialıyken, diğerleri sıkılgan olacak, kimileri kendisine güvenli, olumlu bir yaşantıyı sürdürüp başkalarıyla güçlü ve iyi ilişkiler kurarken, diğerleri sıkılgan utangaç ve başkaları tarafından felakete sürükleniyor olacaktır.

Bütün bunların nedeni ne? Bu küçük bebeklere, bu kadar farklı yetişkinler haline gelmesi için ne olmuş olabilir? Bu farklılığın tamamını genlerle açıklayamayız. Bazı şeyler - gerçekte birçok şey- onları yetişkinliğe götüren yolda başlarına gelmektedir.

Hayatlarının başından beri bütün bu insanlar, kendisini anlama ve hissetmede olumlu ya da olumsuz deneyimler bırakan farklı neler yaşadılar?

2 Çocukluk Travmaları

İzleyen bölümlerde çocukluk yıllarında olanların, bir yetişkin olarak sizi nasıl etkileyeceğini göreceksiniz. Bundan başka çocukluğunuzda yaşadıklarınızın etkisini silmeyi, sizi daha fazla olumsuz etkilemesini engellemeyi öğreneceksiniz. Ama bundan önce, hayatınızı derinden ve böylesine uzun süreli etkileyen çocukluk olaylarının neler olduğundan söz etmeliyiz.

Bu kitabın niyetleri açısından “çocukluk” ve “çocukluk çağı” terimlerini 11 ve 12 yaşına kadar olan dönemi adlandırmak için kullanıyorum. Tabii ki 12 yaşlarında başımıza gelen ve etkilerini ömür boyu sürdüren şeyler vardır. Ama bu, farklı etkilere ve farklı reaksiyonlara neden olması dolaşısıyla başka bir durum olarak kabul edilmelidir.

12 yaşının altındaki çocuklar kendilerini çevreleyen olaylardan, gelişmelerden çabuk etkilenir ve sözcüklerden çok kolay incinirler. Gerçekte kendi yaşamlarında olup bitenlere karşı çok az müdahale şansları vardır ve iyi olup olmamaları başkalarına bağlıdır.

Sakin bütün olup bitenleri kötü ve düşüncesiz bir ebeveyne sahip olarak dünyaya gelmiş bir çocuğun şanssızlığı olarak değerlendirmeyin. Çocuklarını canından çok seven, onlar için en iyisini candan isteyen ebeveynler bile, her zaman en doğru şekilde davranamıyor. Bunu biliyorum; çünkü iki yetişkin oğlum var. Acaba onlar küçükken de şimdi bildiklerimi biliyor muydum gerçekten? Öyle şeyler var ki, şimdiki aklım olsaydı yapmazdım.

Bazen ilksel travma kişilerin etkisiyle değil, onların da kontrol edemediği olayların sonucunda meydana gelir.

İkinci Dünya Savaşı sırasında, çeşitli türden travmalardan acı çeken çocukların zamanında doğdum. Babamın gözleri bozuktu. Savaşa gitmek yerine bir fabrikada çalışıyordu. Yani babası her akşam eve gelebilen şanslı bir çocuktum. Ama yaşıtılarımın büyük bir kısmı babalarını ilk defa görece-

ği güne kadar üç dört yıl beklemişti. Olanlar kimsenin hatası değildir. Erkeklerin çok az şansı vardı: nereye gönderildilerse oraya gittiler.

Bazı babalar sakat kalırken, bazıları hiç geri dönmedi. Bu da çocukları etkiledi. Ailesine, geride bıraktıklarına dönenler, birer yabancıydılar.

Valeria bana babasının eve dönüşünü anlattı. Kendisi doğmadan bir ay önce okyanus ötesine gönderilen babasını hiç görmemişti. Üç yaşındaydı. Bir gün, birdenbire kapı açılmış ve içeriye, küçük kıza göre karanlık elbiseler içinde dev bir adam, bir yabancı girmişti. Birçokları savaşa gitmiş, geride yalnızca yaşlılar ve hastalar kalmıştı. Valeria babası dışında çok az adam görmüştü.

Onu korkutan yalnızca, kapıyı koca vücuduyla dolduran bir adam değildi; aynı zamanda onun kendi üzerine hücum edip onu yerden kaptığı gibi sımsıkı kucaklaması ve yüzünü yüzüne bastırmasıydı (genç adam henüz hiç karşılaşmadığı kızını büyük bir sevinçle kucaklarken özlem doluydu).

Şimdi bir de olayı Valerie'nin gözlerinden görelim. Tuhaf elbiseli, kaba yüzlü , koca elli bu adam tarafından ayakları yerden kesilmişti. Şu ana kadar birlikte yaşadığı annesi ve ninesine hiç bir yönden benzemeyen biriydi. Bu adamın kendi kızını sevgiyle kucaklayan bir adam olduğunu nasıl bilebilirdi ki? Gerçekten, küçük kızın gözyaşlarına boğulmasında ve "anne" diye çığlıklar atmasında şaşılacak bir şey var mı?

Valerie'yle karşılaştığımda 40 yaşındaydı. Ama bu ilk karşılaşma sahnesini en ince detaylarına kadar hatırlayabiliyordu. Bu günün anısı zihnine kazınmıştı.

Zaman geçtikçe baba kız birbirini tanıdı ve birbirine sevgiyle bağlandı. Ama Valerie, bu ilk karşılaşmalarının korku dolu anısını hiç bir zaman unutmadı.

4 Çocukluk Travmaları

Geçen güzel yılların, bu ilk karşılaşmanın korku dolu etkisini Valerie'nin zihninden sileceğini düşünebilirsiniz. Ama gerçekte süreç böyle işlemez. Mantıksal olarak Valerie durumu oldukça iyi kavıyordu, ama üç yaşındayken hissettiği korku kendi izini bir kere bilinçaltına kazımişti.

Kendimiz hakkındaki yargılarımız gerçekte çok küçük yaşlarda oluşur. Bu tür deneyimler büyüdüğümüzde kendisine güvenen bir insan olup olmayacağımızı belirler. Düşük özgüven başkalarıyla doğru ilişki kurmamızı imkânsız kılar. Özgüven yoksunluğunun derecesi ne olursa olsun, bunu değiştirmeye çalışmadığımız sürece -örneğin bu kitabı okuyarak- yaşamımızı bize gösterilen bu sınırlar içinde sürdürmeye mahkumuz.

Küçük çocuklar ebeveynini (ya da onları büyüten her kimse onları) her şeyi bilen, asla yanlış yapmayan, ve çok güçlü insanlar olarak görür. Ebeveynin çocuğu istemediği anlamına gelecek en ufak davranışta çocuk kendisini suçlayacaktır. Her şeyden öte bu mükemmel insanlar haklı olmalılar, değil mi?

"Reddedilme" çeşitli biçimlere bürünebilir. Ebeveynin çocuğu yeterince sevmediği her durumda, çocuk bunu reddedilme olarak algılayacaktır. Eğer anlayabileceği sözcüklerle ona açıklanmamışsa, anne ya da babanın uzaklara gitmesini de kişisel bir reddedilme olarak algılayacaktır.

Boşanmış veya ayrılmış eşlerin çocuklarıyla uğraşan herhangi bir danışman size, çocuğun sonuçtan -özellikle velayet üzerinde bir çekişme olan davalarda- kendisini sorumlu saydığı yüzlerce vaka gösterebilir.

Her iki tarafın da kendisiyle birlikte yaşamak istediğini bilen bir çocuğun çift katlı sevildiğini hissedeceğini düşünebilirsiniz. Ama ayrılma koşuşturması içinde neler olduğunu bir gözünüzün önüne getirin. Çocuk yalnızca sevimsiz atmosferin farkına varacaktır .Evin içinde artan tartışmalarda sık sık

adının geçtiğini, ama ne zaman odaya girse tartışmanın kesiliverdiğini fark edecektir. Eğer kafası karışır da çok büyük bir yanlış yapmış olması gerektiğini düşünmeye başlarsa, size göre bunda şaşılacak bir şey var mıdır?

Ama çocuk, kendisini yalnızca bilinçli eylemlerin sonunda reddedilmiş olarak görmez. Hepimiz biliyoruz ki, bazı insanlar ölür ya da hastaneye kaldırılır, diğerleri tutuklanabilir ya da herhangi bir nedenle çocuktan uzaklaşabilir. Birçok örnekte görülmüştür ki, çocuk reddedildiğini düşünmektedir. Özellikle hiç kimsenin ne olup bittiğini çocuğa anlatma sıkıntısını üstlenmediği durumlarda bilinçaltı ona şunları söyleyecektir: "Bu her şeyi bilen düşünceli, mükemmel ve beni sevmesi gereken bu insanlar, beni terk edip uzağa gidiyorlar. Öyleyse artık beni sevmiyorlar. Onlar gerçekte çok düşünceli insanlar olduğuna göre, demek ki ben sevilemeyecek bir yaratık olmalıyım"

Böyle zamanlarda, uzakta bulunan kişi, gerçekte çocuğu ne kadar sevdiğini ve olup bitenlerin onunla ilgisi olmadığını çocuğa tekrar tekrar anlatmalıdır.

Bu açıklamanın çocuğa verilmediğini varsayın. Çocuk büyürken onunla birlikte zihninde gelişecek olan şey nedir? Kendisinin sevilemez olduğunu düşünüyorsa, bu yüzden diğer insanların kabul edemeyeceği bir biçimde davranacaktır. Sırf bu yüzden diğerleri de onu reddedeceklerdir. Çocuk kendi görüşlerinin doğrulandığını görecektir ve yargılarında katılaşacaktır. Böylece, kısır döngü kendi çarkını işletmeye başlar!

Değişiklik kolayca kabul edemeyeceğimiz bir şeydir. Bir saç biçimindeki ya da bir mobilyanın yerindeki değişikliği dahi kabul edemiyoruz. Nerede kaldı ki kendi hakkımızdaki yargılarımızda bir değişikliği kabul edelim. Bir gecede olacak iş değildir, ama (bu çok önemli bir vurgulamadır) azimle iç benliğiniz (ki bilinçaltı demenin başka bir yoludur bu) sizdeki bu değişikliği bir gerçek olarak kabul edecektir.

6 Çocukluk Travmaları

Kendi hakkınızdaki bilinciniz ilerledikçe, rahatlıkla yeni benliğiniz -eskisi sanki hiç olmamış gibi- kabul edilecektir. Yeni benlik tasarımınız, bir teyp kasetinde olduğu gibi eskisinin üzerine kaydedilir ve eskisi silinir.

Bu kitabı okumayı sürdürdükçe yeni bir öz benlik yaratma konusunda yardım eden ve bunu bilinçaltınızın sizi tam bir gerçek olarak kabul etmesini sağlayacak alıştırmalarla karşılaşacaksınız. Çünkü hepimiz birbirimizden farklıyız. Bazılarını diğerlerine göre daha doğal ya da size daha uygun bulacaksınız. Ama siz gene de hepsini deneyin. Böylece hangisinin sizin için en iyisi olduğunu bulabilirsiniz.

Kendinize olmak istediğinizden daha az güven duyduğunuzu ve buna neden olan geçmişiniz hakkında hiç bir şey düşünemediğinizi varsayın. Nereden başlayacaksınız?

Önemli olan erken çocukluk dönemlerinizde tek bir ya da bir dizi travma yaşamış olabileceğinizi kabul etmenizdir. Bilinçaltınızda sürüp giden bu durum kendinize olan güveninizdeki bu çatlağa neden oluyor. Bunun üzerine daha sonraki bölümlerde gideceğiz; ama şimdilik aşağıdaki alıştırmaları deneyin ve bakın neler oluyor.

İki yaklaşım yolu vardır. Bunlardan biri mantıksal, diğeri ise sezgisel -ya da diğer adıyla bilinçaltınızın sizi şaşırtmasına izin verdiğiniz- analizdir. Gelin önce mantıksal analizi deneyelim.

Alıştırma - mantıksal analiz alıştırması

- ♦ Hatırlayabildiğiniz kadar geçmişe gidin. Belirgin olayların bir listesini çıkarın (ev. taşınmaları, okul değiştirmeler, yakınlarınızdan birinin ölümü) ve hangi yaşta olduğunuzu yanlarına yazın. Eğer hatırlamakta bir güçlük çekiyorsanız, sizin için boşlukları doldurabilecek birinden yardım alın.
- ♦ Kendinizdeki hoşlanmadığınız yönleri belirleyin (kendisine güvensizlik, belirli tip insanlara güvenememe vs) ve

bakın bakalım böyle hissetmediğiniz zamanlar var mıydı? Örneğin, belki de ilkokula gittiğinizde çok mutluydunuz; ama ortaokulda değil. Belki yedi yaşına gelene kadar insanlarla ilişkileriniz iyiydi, ama daha sonra değişmiştir.

Herkes yaşamı hakkında bu tür ayırıcı hatları çizemez. Eğer siz yapabiliyorsanız, bu size travmanın ne zaman gerçekleştiği konusunda bir fikir vermek için yardımcı olabilir. Bununla birlikte eğer bugün yaşadığınız problemleri yaşamadığınız bir dönem hatırlayamıyorsanız kaygılanmayın. Basitçe bunun anlamı tetiğin çekildiği anla aranızda bilinçli bir bağlantı yok demektir. Yoksa bu, böyle bir şeyin olmadığı anlamına gelmez. Mesele değil, sizi temin ederim ki bilinçaltınız cevapları biliyor. Her zaman bilir. Doğru sorunun nasıl sorulacağını ve gelen cevabın doğru olduğuna nasıl güveneceğinizi öğreneceksiniz.

- ◆ Şimdi listesini yaptığınız olaylara (eğer bir anlam çıkarılabiliyorsa) ve ayırıcı hatlara bir bakın. Bir zamanlar çocuk olduğunuzda listedekilerden herhangi birinin travmaya neden olması için mantıklı bir açıklamanız var mı? Hatta bir yetişkin olarak gözardı edilebilir bir anlamı dahi olsa bir düşünün.

Eğer travma ya da travma anları için mantıklı bir nede-niniz varsa bir başlama noktasına sahipsiniz demektir. Ama mantık, durumu kurtarmanıza yetmeyecektir. Bilinçaltınızın diktiği engelleri yıkmak için alıştırmaya yapmaya devam etmelisiniz.

İzleyen alıştırmalar hayal gücünüzü geliştirmenize ihtiyaç göstermektedir. Bu, hayal gücünün istemli olarak kullanılmasıdır. Eğer bu tür tekniklere alışkın değilseniz, aşağıda sizin için bazı ipuçları bulacaksınız.

Alıştırmaları birkaç kez okuduğunuzda hatırlanmasının zor olduğunu düşünebilirsiniz. Bir arkadaşınızdan size okuması-

8 Çocukluk Travmaları

nı isteyebilir ya da bir kasete kaydedip dinleyebilirsiniz. Her durumda sözcüklerin yavaş yavaş söylenmesi gerektiğini kesinlikle unutmayın ki, böylece size, zihninizde resimler oluştururken yardımcı olsunlar. Eğer zihninize başka düşünceler geliyorsa ve zihniniz oradan oraya koşuyorsa, basitçe, onu tekrar hayal ettiğiniz ana getirmeli ve kaldığınız yerden devam etmelisiniz. Hayal gücü, çalıştırıldıkça gelişen bir yetenektir.

Sezgisel analiz alıştırmaları

- ♦ Rahatsız edilmeyeceğiniz sıcak ve rahat bir yer seçin; oturun ya da uzanın.
- ♦ Gözlerinizi kapayın. Yapabildiğiniz kadar bedeninizi serbest bırakın. Birkaç dakika düzenli nefes alıp vermeye ve sonra da nefes alışınızın ritmini dinlemeye çalışın.
- ♦ Aşağıdaki görüntüyü zihninizde canlandırmaya çalışın. Kendinizi bunun için zorlamayın. Bu işi hayal gücünüzün kendisine bırakmayı unutmayın. Geride kalmaya ve yaratıcı olmaktan çok gözlemci olmaya çalışın.
- ♦ Bir oda düşleyin. Ama bunun daha önce görmediğiniz bir oda olduğundan emin olmalısınız. Bu odayı istediğiniz gibi yapabilirsiniz. Büyük ya da küçük, antika ya da modern mobilyayla döşenmiş, basit ya da ince zevkli, tüm ayrıntıların, pencerelerin, ışıklandırmanın, mobilyanın zihninize öylece gelivermesine izin verin. Eğer bir penceresi varsa, büyük ya da küçük olabilir. Manzaranız dilediğiniz gibi olabilir.
- ♦ Bu odaya rahat bir koltuk koyup üzerinde oturduğunuza düşleyin. Odanın içindeki tüm eşyalarla ilişki içinde olduğunuzu düşleyin. Etrafınızdaki sandalyeleri hissedebiliyor musunuz? Odanın içinde herhangi bir koku var mı? Çiçek, deri koltuk, ya da mobilya parlaticısı koku-

su? Bir şeyler duyabiliyor musunuz? Bir müzik, şakıyan bir kuş? Yoksa odaya tam bir sessizlik mi hâkim?

- ◆ Koltuğun yanında bir masa ve masanın üstünde bir büyük kitap var. Güzel ağır bir kitap bu. Yaşamınızda şu ana kadar geçenlerin yazıldığı ve tabii ki henüz tamamlanmamış olan kitabı alın ve incelemeye başlayın.
- ◆ Kitabı mutlu bir hayalle açın. Ailenizin tatilde olduğu bir anıyı ya da bir doğum günü partisini, hatta çok sevdiğiniz oyuncağınızın resmini görebilirsiniz. Resimde gördüklerinizle ilgili neşeli duyguları hatırlamaya çalışın.
- ◆ Bu kitabın sayfalarını karıştırdığınızı düşleyin. Öne, arkaya, bu günkü probleminize neden olan zamanlarla ilgili kısımlara. Gerçekleşmesi için kendinizi zorlamayın. Ne kadar uzun sürerse sürsün, sadece zihninize izin verin. Bir resme geldiğinizde -onu çok iyi hatırlayamasanız bile- inceleyin ve kendinize ne olduğunu sorun. O zamanlar ne hissetmiştiniz? Şimdi bir yetişkin olarak geriye bakarken ne hissediyorsunuz?
- ◆ Kitabın sayfalarını mutlu bir resim bulana kadar çevirin. Tekrar bu resimle başlayın. Bir kez daha o zamanlar ne hissettiğinizi bulmaya çalışın.

Son alıştırmada yaptığınız şeyin herhangi gizemli bir tarafı yoktur. Hatta daha önce bilinçli bir şekilde zihninize getiremediğiniz ve unutmuş olduğunuzu düşündüğünüz birçok şey şimdi hatıranıza gelmiş bile olsa. Çünkü bilinçaltı, yaşamınızın her bir saniyesini kaydeder. Bilinçaltının görüntüler olarak ortaya çıkmasını sağlamak çok daha kolaydır. Sizden hayal gücünüzü serbest bırakmanızı istememin nedeni budur. İkinci alıştırmayı birçok defalar yapmak zorunda kalabilirsiniz. Eğer ilk alıştırmada gerginseniz, günde birçok kez denemek yerine her gün birer kez, ama daha uzun süre deneyin. Ne kadar rahatlayabilerseniz, bilinçaltınızın size gösterdiği, ama daha önce hiç bir şekilde hatırlayamadığınız

10 Çocukluk Travmaları

olayların ve kişilerin doğruluğundan o kadar emin olabilirsiniz.

Muhtemelen zihninizde olup bitenlerin gerçeklerle hiç bir ilişkisi yoktur ve hepsi hayal ürünüdür. Bunun gerçekte fazla bir önemi yoktur.

Yaşam kitabınıza başlarken ve bitirirken zevk almanız gerçekten de önemlidir. Bu sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Kendinize daha olumlu bakacaksınız. Yaptıklarınızdan zevk almayı keşfedeceksiniz. Buna karşılık, rahatsız edici bir görüntü sizi kaygıya sürükleyecektir.

Travma görüntüsünün zorunlu olarak korku ya da kaygı duygularıyla birlikte olmadığını hatırlayın. Valerie'nin babasının hiç görmediği küçük kızına dönüşünde herhangi kötü bir şey olmamıştı. Olay iyi, ama Valerie'nin yaşadıkları travma yapıcıydı.

Lütfen bu önemli alıştırmayı yapmaktan kaçınmayın. Muhtemelen siz küçük yaşlarda başınıza gelen sevimsiz bir olaydan ve etkilerinden bir an önce kurtulmak istiyorsunuz. Bu anlaşılır bir şeydir. Ama eğer sorunla uzun zamandan beri zaten birlikte yaşıyorsanız, bir ya da birkaç hafta daha, siz herhangi bir değişiklik fark edene kadar sürmesinde ne sakınca var? Adım adım giderek bu sayede başarıyı temin etmek çok daha iyidir.

Bu alıştırmalar, sadece geçmişte meydana gelen bir travma ile başetme sürecinin, onu keşfetme ile ilgili kısmını oluşturuyor ve kendi başlarına hiç bir şeyi tedavi etmiyorlarsa da; bunları uygulamaya başlar başlamaz kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızı farkedeceksiniz Bütün sorunla ilgilenmek ne kadar uzun sürerse sürsün (sandığınızdan çok daha kısa sürecektir) yaşamınızın kontrolünü elinize aldığınızı hissedeceksiniz. Gerçekten olmak istediğiniz kişi olduğunuzu, istediğiniz yaşama kavuştuğunuzu, her şeyin olumlu bir biçime dönüştüğünü göreceksiniz.

Travma Tipleri

Duygusal travma derin ya da yüzeysel olabilir. Tek bir kereliğine de olmuş olabilir, sık sık tekrarlamış da. Sorunlu kişinin üzerinde hemen hissedilir bir etki bırakabilir ya da etkileri uzun bir zaman boyunca gizli kalabilir. Ama bir şey kesinlikle değişmez: Travmanın etkileri zaman geçtikçe artar; sabit değildir.

Örneğin erken çocuklukta yaşanmış ve travmaya yol açan bir korkuyu ele alalım. Bazen soruna neden olan olayın etkileri çabucak geçebilir. Ya da önemsiz gibi görünebilir. Olay sırasında orada bulunanlar hiç bir şey fark etmeyebilir. Hatta bizzat travmayı yaşayan, başına geleni hiç hatırlamayabilir.

İşte hipnoterapinin (uyutarak tedavinin) kendi yararını kanıtladığı yer burasıdır. Çünkü hipnoz bilinçaltına ulaşabilir. Bilinçaltı en ufak şeyleri bile unutmaz. Bilinçliyen hatırlanamayan anılara, hipnozla ulaşmak mümkündür.

William kendisini bildi bileli köpeklerden korkuyordu. Küçük bir çocukken annesiyle birlikte dışarı çıktığında, bir köpeğin yaklaşması durumunda annesinin arkasına saklanıyordu. Köpeği olduğunu bildiği okul arkadaşlarının evine gidemiyordu. Eğer tek başınaysa, bir köpek gördüğünde yolunu değiştiriyordu.

Köpeğin büyük ya da küçük olması, rengi, ne kadar havladığı korkusunda hiç bir değişiklik yapmıyordu. Küçücük se-

12 Çocukluk Travmaları

vimli bir köpekten iri bir köpeğe kadar hepsinden eşit ölçüde korkuyordu.

William büyüdükçe korkusu da onunla birlikte büyüdü ve büyük bir baskı nedeni olmaya başladı. Kabul edersiniz ki, küçük bir çocuğun köpekten korkmasıyla büyük bir adamın korkması oldukça farklı şeylerdir. Bunu değiştirmek için bir şeyler yapmak gerekiyordu. Zaten bana gelme nedeni de buydu.

Bana geldiğinde William'a bildik soruların hepsini sordum. Bir köpek tarafından ısırılmayı bırakın, bir tanesinin ona hırladığını bile hatırlamıyordu. Ailesinde bir köpek yüzünden sorun yaşamış tek bir kimse yoktu. Bu aşırı korkusu için mantıksal bir nedeni de yoktu.

Eğer hiç kimsenin mantıksal bir açıklama bulamadığı bir korkunuz varsa, bu yalnızca korkunuzun artmasına neden olur. Bu tür insanlar, paniğe kapılmalarına neden olan durumlarda özellikle öteki insanların ne kadar soğukkanlı olduklarını görünce, korkularına ek olarak kendilerini aptal gibi de hissederler. İşte bu William'ın başına gelen şeydi. Bana kendisini "aptal", "yetersiz" ve "saygıya değer" hissettiğini söyledi. Bunlar kendi sözcükleridir.

Özgüven bir kez azalınca, gerçek sorunla olan bağlantısı silişir. Yaşamın diğer tüm alanlarında da kendisini hissettirmeye başlar. Kendisinin bir aptal olduğu duygusu, yaşamının diğer alanlarında da, örneğin işinde ve evliliğinde, William'ın kendisine güvenini yitirmesine neden olmuştu. Bütün bunlardan sonra (kendi açıklamasına göre) böylesi bir adama kim saygı duyardı ki?

Eğer biri köpeklerden korkuyorsa, köpeklerle karşılaşmaktan kaçınarak basitçe bu sorunu çözebilir diye düşünebilirsiniz. Gerçekte olaylar böyle gelişmez. Çünkü korku özgüven azalmasına neden olur ve yaşamın diğer alanlarını etkiler.

Böylece, bu korkunun tedavi edilmediği takdirde neden aynı kalmayıp artmaya devam ettiğini görmek de mümkündür. William köpeklerden korktuğunu biliyordu. Uzaktan herhangi bir köpek gözüne iliştiğinde bu, paniğe kapılmasına yetiyordu. Kalbi hızla atmaya başlıyor, kasları geriliyor, boğazı düğümleniyor, tir tir titrediğini hissediyordu. Belirtiler kötüleştikçe William, kendisine daha fazla kızmaya başladı. Böyle bir şeyin her başına gelişinde bir öncekini anımsıyor, her üzücü durum kendisine gelmesini giderek güçleştiriyordu.

William'la beraber yapmak istediğim ilk şey, ona korkusunun gerçek nedenini göstermekti. Bilinçli bir şekilde hatırlayamasa bile böyle bir şeyin yaşandığını göstermekti. Hipnoz seansında, çok erken çocukluk dönemlerine ulaşana kadar korkunun varolmadığı bir dönem keşfedemedik.

En son olarak, William'ın bebek arabasında kısa bir yürüyüş için parka götürüldüğü ana geldik. Bir süre sonra annesi başka bir kadınla konuşmak için bir ara durmuş, konuşmaya dalmış ve kadının köpeğinin -iri ama sevecen bir köpek-ön ayaklarını William'ın arabasına dayayıp, ıslak ve koca diliyle bebeğin yüzünden birkaç santimetre ötede öylece durduğunu fark edememiş. Kadın bebeğinin birdenbire attığı çığlıkla dönmüş, ama köpek zaten sahibinin fırlattığı topun peşinde oradan uzaklaşıyormuş.

Olay küçük çocuk için korkutucu olmasına rağmen-her şeyden öte köpeğin yüzü bebeğin yüzünden kat kat büyüktü-gerçekten de olağanüstü bir şey olmamıştı. Bu durum, hiç kimsenin bu olayı hatırlayamamasının nedeni.

Durumu hakkında gerçeği keşfetmek, William'a büyük rahatlama getirmişti. Hipnozu kullanarak korkunun üzerine gitmeye devam ettik, bizzat korkunun kendisiyle ilgilenmeye çalıştık. Ama William artık ne olduğunu anlayabiliyordu ve kendisinin başka birinden daha az saygıya değer olduğu-

14 Çocukluk Travmaları

nu düşünmüyordu. Daha tedaviye başlamadan kendisine güveni artmaya başlamıştı bile.

Her travma bu tür basit bir olaydan kaynaklanmaz. Gerçekte hayatın üzerinde düşünülmesi gereken birçok farklı yanı vardır.

Tesadüfi Travmalar

Yaşamın karşımıza çıkardığı, herhangi birinin bir düşüncesizliği ya da kötü niyetinin sonucu olmayan şeyler vardır. Bunlar da çocuğun üzerinde o bir yetişkine dönüşürken kendi etkilerini gösterecektir. Daha önceki bölümde babası savaştan geri dönüp eve geldiğinde Valerie'ye olanları ve onun tepkisini gördük. İnsanların kontrol alanlarının tamamen dışında olan başka olaylar da vardır. Eğer ebeveynlerden ya da yakın akrabadan biri ciddi bir biçimde hastalanır veya ölürse; bu hiç kimsenin kusuru değildir, fakat herkesi etkiler. Tabii en fazla çocukları.

Bu tür olayları hiç kimse engelleyemese de, o sırada orada bulunan, ne olup bittiğini çocuğa anlayabileceği sözcüklerle anlatması yaşamsal önemdedir. Olanları tamamen anlamasalar bile, bir yetişkine dönüştüklerinde kendilerine yapılan açıklamayı anımsayacak ve önemsenip soruna dahil edildikleri için minnettar kalacaklardır.

Çok küçükken evlat edinilmiş, sevgi ve özenle büyütülmüş, ama çeşitli nedenlerle belirli bir yaşa gelene kadar kendisine geçmişiyile ilgili bir açıklama yapılmamış insanları hepimiz iştmişizdir. Çoğu zaman evlat edinmiş ailelerin iyi niyetine rağmen, birdenbire yaşamının bütün temelleri çökmekte ve terk edilme duygusu geçmiş hakkında hiç bir şey bilmeme ve yitlilik duygularını yaşamaktadırlar.

İlk işittiklerinde sözcüğün anlamını bilmeseler bile, kendilerine açıklama yapılan evlat edinilmiş çocuklar diğerlerine oranla daha az acı çekerler. Yeterince büyüdüklerinde bi-

yolojik anne ve babalarının kim olduğuna dair meraklarını gidermeye karar verebilirler. Ama her şeyin karanlıkta bırakıldığı durumlarda olduğu gibi, kendisine güven sorunlarına yol açacak bir kişisel krize girmeyeceklerdir.

Durum ne olursa olsun, -ister boşanma ya da ölüm, ister ayrılık ya da hastalık- çocuklar yaşlarının izin verdiği ölçüde duruma dahil edilmelidir. Her koşulda en önemli şey, olup biteni ona açıklamak, sorunun kendisiyle ilgili olmadığını vurgulamak ve kendisini halen aynı şekilde sevdiğinizi belirtmektir.

İstenmeden Neden Olunan Travmalar

Bu travma -insanlar iyi niyetli olmasına rağmen- istemeden, çocuk için en iyisini yaptığını düşünürken yanlış bir şekilde davranılması sonucunda gerçekleşir.

Oğlumun, bir okul arkadaşının evinden geldiğinde bana anlattıklarını halen anımsıyorum. Arkadaşı henüz sekizinde utangaç bir çocuktü. Babası tarafından bahçedeki bir ağaca tırmanmaya zorlanmıştı. Çünkü bu onun bir “erkek” olmasını sağlayacaktı.

Bu çocuk üç kardeşin en küçüğüydü. Kendisinden büyük diğer ikisi külhanbeyi yapılı, gürültücü ve fiziksel eylemliliğin her türlüünden zevk alan tiplerdi. Örneğin bahçe duvarının üstünden atlamak gibi. En küçükleri her nasılsa sessiz bir çocuktü ve kitapları futbol oynamaya yeğliyordu. Bu durum, ordu emeklisi olan babasını oldukça kaygılandırıyordu. Çünkü babası fiziksel eylemliliğin erkek çocuklarının güçlü birer erkek haline dönüşmesini sağladığına inanan eski kafalı biriydi.

O gün baba, çocuğunu ağaca çıkmaya zorlayarak onun bir erkek olmasına -kendi maço tutumuyla- “yardım” ediyordu. Babası ağacın dibinde ona bağırırken, çocuk yarı yolda dönüp kalmış, ne aşağı ne de yukarıya gidebiliyordu.

16 Çocukluk Travmaları

Bu adam gerçekten de kendi ailesini seven biriydi. Belki kendi yetiştirilme tarzından dolayı, fazla duyarlı değildi ve çocuklarının arasındaki farkı ve onların farklı ihtiyaçlarını göremiyordu. Kendi açısından bu adam, zalim biri olmaktan çok, oğlunun erkek olmasına yardım etmeye çalışan biriydi.

Olayın üzerinden yıllar geçti. Şimdi bu aileye ne olduğunu bilmiyorum. Ama her şey tamamen ters yönde değişmediyse, bu çocuğun düşüncesiz ebeveyni tarafından neden oluşan bir kendisine güven boşluğuyla birlikte büyüdüğüne bahse girerim.

Eğer uç örneklerden bahsediyorsak, tersi bir yaklaşım da zarar verici olacaktır. Çocuklarını çok seven ve çok koruyan ebeveynler de onlara büyük zarar verebilir. Eğer yerli yersiz çocuğun üzerine titreyip her konuda onu korumaya çalışırlarsa, çocuk büyüdüğünde kendi ayakları üzerinde duran bir yetişkin haline gelemeyecektir.

Burada belirli vakalar üzerine değil, daha çok sürekli durumlar üzerine ve çocuğun kendisine güvenini aşındırmaktan sorumlu olaylardan konuşuyoruz. Elinizden sorumlulukların alınmasının ve sizin yerinize başkalarının işleri yapmasının nasıl bir şey olacağını tasavvur etmeye çalışın. Bu düşünceli ve sizi seven insanların haklı olmaları gerektiğine göre, bir süre sonra kendiniz bir şey yapma yeteneğinize inanmamaya başlayacaksınız. Eğer onlar haklıysa, bir işe yaramadığınız, başkalarının çok rahat hallettikleri sorunların üstesinden gelme yeteneğiniz olmadığı ve hiç kimsenin size ihtiyaç duymadığı bir gerçektir.

Durum çok iyi ele alınmadıkça, yakın birinin ölümünün ya da ayrılmasının çocuk tarafından nasıl bireysel bir reddediliş olarak kabul edildiğini görmüştük. Eğer yetişkinler sevgi ve şefkatlerini gösteremezlerse benzer durumlar oluşacaktır.

Bu, yetişkinlerin yanlışlığı değildir. Hepimiz kendi yetiştilirme tarzımızın eseri ve ancak son zamanlarda kendimizi değıştirmemizin mümkün olduğunu anlamaya başladık. Ama kendi yakınından öpücükler ve okşamar görmemiş bir çocuk, kendisinin sevilmediğini ve sevelemes olduğunu düşüncektir.

O bir yetişkin haline geldiğinde ebeveyninin onu gerçekten sevdiğini, ama bazı şeylerin onları sevgilerini dile getirmekten alıkoyduğunu anlaması sorunu çözmeye yetmez. Erken çocukluk yılları sırasında hasar gerçekleşmiştir. Sorunu çözmek için belirgin bir güç harcamadıkça o da çocuklarına olan sevgisini göstermekten kaçınacak ve kendisinde meydana gelen etkileri çocuklarına geçirmiş olacaktır.

Çocukları, yaşamlarının neredeyse her zevkli anından suçlu hissetmesine neden olacak bir aşırılıkta dinsel inançlara zorlayan insan ve kurumlar tarafından da, istenmeyen zararlara yol açılabilir.

Herhangi bir biçimde bir dine karşı değilim. Yalnız yanlış yorumlanmış din eğitime ve kurallarına karşıyım. Çocukların iyi olmanın erdemine ve başka insanlara aldırmmak yerine onlarla ilgilenmek gerektiğine inanarak büyütölmelelerin sadece yarar sağlayacağına inanmakla birlikte, geçmişte, şimdi pişmanlık duymasına sebep olan herhangi bir şey yapmamış bir tek insanın bile var olabileceğini sanmıyorum. Bu tür yanlışlar insanları kötü biri yapmaz: Gerçekte, eski yanlışların farkına varılması ve tekrar edilmemeye çalışılması yaşam boyunca devam eden öğrenme sürecinin bir parçasıdır.

Tekrar tekrar temizlik yapmak, gerek kendisi gerek çevresi için bir temizlik hastalığına tutulmak ve sık sık banyo yapmak biçiminde görölön tuhaf takıntılı davranışlar suçluluk duygusunun sonucu olarak gelişmektedir. Daha çok kadınlarda görölmesine rağmen, erkekler de suçluluk duygusu sonucu bu tür davranışlar gösterebilir.

18 Çocukluk Travmaları

Alison'un bu tür bir hastalığı vardı. Yalnız bir gün içinde ellerini onlarca defa yıkama ihtiyacını hissetmiyor, temasta olduğu her şeyi, çocukları, çocukların elbiselerini, evi defalarca temizleyip duruyordu. Öteden beri bunun bir rahatsızlık olduğunun farkındaydı, ama bana geldiğinde artık işler iyice sarpa sarmıştı.

Alison 38 yaşında, hoş ve akıllı bir kadındı. Geoff'la 12 yıldır evliydi ve bu evlilikten biri beş, öteki on yaşında iki çocukları vardı. Kocasını ve çocuklarını seviyor ve kendisini şanslı biri olarak görüyordu. Sadece bir ailesi olduğu için değil, her ihtiyacını karşılayacak, hatta, bazı aşırılıklara da izin veren maddi durumlarından dolayı memnundu. Alison'un temizlik hastalığı olmasaydı her şey yolunda olacaktı.

Bana geldiğinde Alison büyük bir stres altındaydı. Tuhaf davrandığını, gerçekte bu kadar temizliğe ihtiyacı olmadığını, artık çocuklarının ve kocasının bundan rahatsız olduğunu ve kendi başına bir şeyleri değiştiremeyeceğini anlamıştı. Çocukların ayakkabılarından eve bir çamur geleceği düşüncesi bile onu paniğe sokmaya yetiyordu. Alison umutsuz bir biçimde yardım istiyordu.

Geçmişini anlatmasını istediğimde Alison, doğduğunda pek genç olmayan anne ve babasının tek çocuğu olduğunu anlattı. Çocuklarını sevmelerine karşın hoşgörüsüz bir ev yaşamı, "iyi biri olmak" ve "doğru olanı yapmak" konusunda yoğun bir baskı ve eğlence için ise çok az zaman vardı.

Alison ebeveynini bunun için suçlamıyordu. Her zaman ona karşı çok iyi olmuşlar, hatta üniversite için evden ayrılmak zorunda olduğunda onu desteklemişler ve her iyi davranışında bunu övgüyle karşılamışlardı.

Üniversitedeyken Geoff'la karşılaşmıştı. Geoff, Alison'un ilk erkek arkadaşıydı. Kendisinden iki yaş daha büyük ve dikkate değer ölçüde deneyimliydi. Geoff aşkın duygusal yan-

larını Alison'un öğrenmesinde yardımcı olduğu kadar fiziksel yanlarında da ona yardım etmişti. Alison neredeyse büyük bir şaşkınlıkla, paylaştıkları seks yaşamından nasıl zevk aldığını görmüştü.

Her ikisi için de önemli olduğu için, uygun bir ekonomik duruma erişene kadar ne evlenmişler ne de birlikte yaşamışlardı. Evlenme zamanları geldiğinde Alison gerçek anlamda mutluydu ve çocuklarının doğması bu mutluluğu daha da arttırmıştı.

Yaşlı ve ciddi görünümlü olan ebeveyninin koyu dinsel inanışları vardı. Annesi ne zaman erkekler ve seks hakkında konuşsa -ki bu Alison'un en heyecanlandırıcı bulduğu konuydu- seksin kendisinden zevk alınacak bir şey olmadığını ama kendi üzerine düşeni yerine getirmek ve çocuk doğurmak istiyorsa gerekli bir şey olduğundan bahsediyordu sürekli olarak.

Aradan yıllar geçtikten sonra sağlıklı ve mutlu seks yaşamlarından halen büyük bir zevk alan Alison ve Geoff, Alison'un annesinin bu sözleriyle dalga geçiyor ve kadının hayatın bu eğlenceli kısmından yoksun kalmasına acıyorlardı. Alison yanlış bir şey yapmadığını biliyordu. Kendi annesinin de görüşlerinin katı bir yetiştirilme tarzı sonunda şekillenmiş olduğunu da anlıyordu. Alison bütün bunlara rağmen, seksten zevk almaya devam ederken, içten içe aşırı bir suçluluk duygusu yaşamaya devam ediyordu. Takıntılı temizlik alışkanlıklarına düşkünlük yoluyla, -bilinçsizce- bu suçluluk duygusunun üstesinden gelmeye çalışıyordu.

Çocukluk dönemindeki istem dışı neden oluşan zararlardan kaynaklanan bu tür sorunlarla mücadele ederken konuyla ilgilenen kişinin, bunların o andaki ve yetişkin olduktan sonraki etkilerini anlayabilmesi yaşamsal önem taşır. Eğer bu yoksa, kişiye yapılan yardımın da hiç bir önemi yoktur, çünkü bilinçaltının barikatları sorunun üstesinden gelmeye engel olacaktır.

20 Çocukluk Travmaları

Alison davranışlarıyla kendi geçmişi arasındaki bağlantının bir kez farkına vardığında, neden bu tür bir hastalığa sahip olduğunu anlaması kolaylaşacak, başarıya giden yolun önünde dikili duran iç engelleri yıkabilecek gücü kazanacaktı.

İsteyerek Neden Olunan (Bilinçli) Travmalar

Bu tür travmalar başka birinin bilinçli bir eyleminin sonucunda gerçekleşmekte, daha önceki her iki travma tipinden (tesadüfî ve istem dışı travmalar) böylece ayrılmaktadır. Son iki travma tipinde anlamak ve bağışlamak mümkünken, bilinerek neden olunmuş travmalarda durum bu kadar kolay değildir.

Cinsel istismara yönelik son yıllardaki kamusal ilgi nedeniyle, ne zaman bilinerek yol açılan bir zarardan bahsedildiğini işitsek, biz de bu konu üzerine düşünme eğilimi taşıyoruz. Ama elbette, bu travmaların çok değişik biçimleri vardır. Cinsel olmayan fiziksel şiddet de çocuğun benlik tasarımına büyük zararlar verir. Zihinsel ve duygusal zararlar da böyledir. Bunlar, fiziksel şiddet tehdidi, hor görme, ya da tamamen ilgilenmeme biçimlerine bürünebilir.

Savunmasız birine fiziksel ya da zihinsel acı veren bir kişiye baktığımızda, başkaları üzerinde kontrol kurmak için güç uygulayan birini görürüz. Üzerine güç uygulayarak kolayca kontrol edilecek olan kim olabilir? Kendisini savunmaktan yoksun küçücük bir çocuk elbette. Küçük bir çocuk, yaşlı insanlar, zayıf kişiler ve hayvanlar özellikle ezilmeye yatkındır. Çünkü fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak üzerlerinde güç uygulayan kişiden kendilerini koruyacak yeteneğe sahip değildirler.

Tıpkı okul bahçesinde iri yapılı bir çocuğun hedef olarak kendisine çekingen ve zayıf bir çocuğu seçmesi gibi, zorba bir yetişkin de, kendisinden daha az güçlü ve daha genç birini seçmektedir. Bu adam akan gözyaşlarını görmek, dur-

ması için yalvarmaları duymak, kurbanın gözlerindeki korkuya tanık olmak ister. Ötekinin zavallılığını görmek kahramanımızın kendisini daha güçlü ve daha sert hissetmesini sağlayacaktır.

Bu tür bilinçli kötü niyetli davranışlar çocuğa -elbette geleceğin yetişkinine- inanılmaz zararlar verir. Çocuk daha sonra kendisinin daha iyi davranmaya değmeyen biri olduğunu ve kendisine uygulanan fiziksel cezalandırmayı hak ettiğini düşünmeye başlayacaktır.

Çocuk büyüdükçe kendisine karşı yapılan davranışın yanlış olduğunu farkına varacaktır. Ama bu onun yalnızca bilinciyle düşüneceği şeydir. Eğer bilinç ile bilinçaltı arasında bir uyumsuzluk varsa, her zaman bilinçaltı kazanır. Silmek için fazladan bir çaba sarf etmedikçe, bilinçaltının ona söyledikleri -iyi davranılmayı hiç hak etmediği, suçlu olduğu- zihnine kazınacaktır.

Bu tür içsel inanışlar sürekli dir. Bu çocuk büyüdüğünde kendisini bir kurban haline getirecek diğer insanları arar (her şeyden önce değişikliğin oldukça zor ve rahatsız edici olduğunu görmüştük). Eğer kendisinin harika biri olduğunu düşünen ve bunu ona söyleyen bir kişiyle karşılaşır sa sarsılacak ve kendisini rahat hissetmeyecektir. Kendisine kötü davranan, aşağılayan, zalim biriyle karşılaştığında mutsuz olacak, ama rahatlayacaktır. Kocaları tarafından dövülen kadınların tekrar tekrar eski eşlerine dönmeyi seçmelerindeki bilinçaltının rolü burada gizlidir.

Unutulmaması gereken harika şey, değişmenin her zaman mümkün olmasıdır. Belki başlangıçta rahatsızlık verici olacaktır. Belki biraz çaba sarf etmenizi gerektirecektir, ama bu ulaşılabilir bir şeydir ve bir kere başarılnca, sürekli olduğu görülecektir. Hatta, bir zamanlar uğranılan zulmün acısı bile hafifleyecektir.

Alkolik Yetişkinler

Bu travma diğerlerinden hiç birine uymamaktadır; genellikle birçoğunun bileşimi olarak görülür.

Alkolik ebeveynler, ayıkken çoğunlukla kibar ve sevgi doludur; sarhoş olduklarında, kendi ailelerinde bir sürü duygusal ve fiziksel acılara neden olan bir canavara dönüşebilirler.

Yetişkin açısından bunu, bilerek neden olunan bir travma olarak görebiliriz: Her şeyden öte ilk içkiyi isteyerek içmektedir. Bununla birlikte, eğer alkolizmi bir hastalık olarak kabul edersek, tedavi süreci başlatılmalıdır. Yardım kabul etmeyen alkolikler, çoğunlukla kendilerine de yardım edemezler.

Ama söz konusu çocuk için bunların arasında bir fark yoktur. Çocuk yalnızca, yetişkin kişi içince ne olacağını korkuyla bekler. Önündeki günün “iyi mi”, yoksa “kötü mü” olacağını merak eder durur. Bu belirsizliğin kendisi de en az alkoliğin yol açtığı zarar kadar yıpratıcıdır.

Yvonne kendi çocukluğunu sürekli bir korku dönemi olarak adlandırıyordu. Babası anımsayabildiği zamandan beri alkolikti. Muhtemelen daha bu sözcüğün ne anlama geldiğini bilmediği zamanlardan beri babasının alkolik olduğunu biliyordu. Ayıkken sevgi dolu ve düşünceli biri olan babası, yaptıklarından utanç duyuyor ve bir daha içmeyeceğine yeminler ediyordu. Ama maalesef, birçok vakada olduğu gibi, alkolizmin üstesinden -yardım almadan- kendi başına geleceğine inanıyordu.

Ancak, bu sessiz ve düşünceli adam sarhoş olunca sinirli ve yıkıcı bir yaratığa dönüşüyordu. Çocuklarına ve karısına asla vurmamasına karşın, evde ne var ne yoksa kırıp geçiriyor, eline geçeni yere çalıyor, sandalyeleri tekmeliyordu.

Çocuklukları boyunca Yvonne ve küçük erkek kardeşi -akşamları, hafta sonları ve tatilde- babalarının ne zaman

hangi ruh halini alacağını asla bilemeden korkarak yaşadılar. Okul arkadaşlarını, annelerinin adlandırmasıyla “kötü bir gün” olur korkusuyla asla eve çağırmadılar. Başkalarını ağırlayamadıkları için hiç kimse de onları bir doğum günü partisine ya da bir çay partisine davet etmedi. Yalnız birbiriyle arkadaş iki çocuk için üzücü ve yalnızlık dolu zamanlardı. Birçok kez birbirlerine sarılıp aşağı kattan gelen babasının kırıp dökme seslerini ve annelerinin odanın köşesinde yardıma muhtaç bir şekilde hıçkırımlarını dinlediler. Babaları kazandığı paranın büyük kısmını içkiye yatırdığı ve karısına yalnızca bazı temel yiyecekleri alacak kadar para verdiği için yoksul bir aileydiler. Faturalar ödenmeden geri dönüyor ve borç nedeniyle evin elektriği, suyu sık sık kesiliyordu.

Yetişkin Yvonne, annesinin, çocuklarını alıp hepsinin mutsuzluğuna neden olan bu adamı niçin terk etmediğini bir türlü anlayamıyordu. Babası, kendisi 20 yaşındayken ölmesine rağmen bu soruyu annesine soracak cesarete hiç sahip olmamıştı. Bana gelene kadar gerçek bir ilişkiden ve arkadaş edinmekten, kendi potansiyellerini denemekten kaçınarak hayatın kıyısında yaşamıştı.

Çocukken bir travma yaşamış biri-travmanın tipi ne olursa olsun-garip bir biçimde davranmayı ve tepki vermeyi alışkanlık haline getirecektir. Çoğu zaman kendisini durduran olan “niçin” sorusunu sormadan. Aşağıdaki alıştırmalar kendinizin ve gerçek duygularınızın farkına varmanıza yardımcı edecek bir biçimde düzenlenmiştir. Bu, geçmişinizdeki bir olayın veya bir kişinin şartlandırması sonucu değil, kendi özgür seçiminizle davranmaya başlamak için bir fırsattır.

Alıştırma- farkına varma

- ♦ Gün içinde zaman zaman durup kendinizi ve gerçek duygularınızın ne olduğunu düşünmeyi alışkanlık haline getirin. Bu bir ya da iki dakikadan fazla tutmayacaktır.

24 Çocukluk Travmaları

Kendinize, üşüyüp üşümediğinizi, yorgun ya da dinç, mutlu ya da üzgün, korkmuş ya da kızgın olup olmadığınızı sorun. Bu noktada, neden bu şekilde hissettiğinizi sormak için bu işleme ara vermeyin. Yalnızca mevcut halinizle kendinizin farkına varmayı öğrenin.

- ◆ Belki, bu konuyla ilgili bir günlük tutabilirsiniz. Günlüğünüze ne hissettiğinizin farkına varamadığınız zamanları size hatırlatması için bir sözcük yazabilirsiniz. Günün sonunda yazdığınız sözcüğe bakabilir ve gün içinde yaşadığınız baskın duyguları tekrar hatırlayabilirsiniz.
- ◆ Birkaç gün boyunca bunu yaptıktan sonra duygularınızın nedenlerini keşfetmeye çalışın. Fiziksel nedenlerle oluşan duyularla uğraşmanı muhtemelen daha kolay olacaktır; hava soğuk olduğu için üşümüşsünüzdür ya da ayakkabınız sıkı olduğu için kendinizi rahatsız hissediyorsunuzdur. Ama sıra hislere geldiğinde bunun için görünür bir neden ya da böylesi duyguların sizde alışkanlık hâlinde olup olmadığını araştırın.

Bu noktada sizden bir değişiklik yapmanızı beklemiyorum. Değişiklikler izleyen bölümdeki alıştırmalar yapılırken kendisini gösterecektir. Ama eğer zihniniz ve bedeninizle uyum içinde değilseniz, bu değişikliklere ulaşmayı boşuna ümit etmeyin!

Kimsenin Suçu Değil

Çocuğın başına gelen ve travmaya neden olan şeyler, her zaman başka birinin bilinçli eylemi sonucunda meydana gelmez. Bazen yaşamın bir parçası olarak ortaya çıkan bu olaylar, etkilerini yaşamın geri kalan kısmında da sürdüreceğ yıkımlara neden olabilir. Ya da kişi hiç olmazsa bunu değiştirmek için bir şeyler yapmaya karar verene dek etkisini devam ettirebilir.

Ayrıca, tabii ki, benzer olaylar -her birinin kendine özgü kişiliği nedeniyle- farklı çocuklarda değişik etkiler gösterecektir. Bir başka önemli nokta, travmaya neden olan olayın “istisnai” mi, yoksa sık tekrarlayan olaylardan biri mi olduğudur. Sürekli tekrar etme nedeniyle çocuğa alışma zamanı tanımayan seri olaylar, daha fazla travmatiktir. (Ancak normal zamanlarda ayık olan ebeveynin sarhoş olduğunda şiddete başvurduğunu gördüğünüz bir evde yaşamak, baskının kural olarak egemen olduğu evde yaşamaktan daha zordur).

Örneğin hastalığı ele alalım. Bazen hatırlayabildikleri zamandan beri, yaşamları ciddi sağlık sorunlarıyla etkilenen çocukları hepimiz işitmişizdir. Çoğu zaman bu çocukların nasıl bir sükunet ve olgunlukla hastalıklarına ve onun getirdiği sınırlamalara katlandıklarına şaşkınlıkla tanık olmuşuzdur.

26 Çocukluk Travmaları

Bununla birlikte, birdenbire bastıran ciddi hastalık nöbetleri -özellikle çocuk ne olduğunu anlayamayacak kadar küçükse- onu daha çok etkiler.

Robert beni görmeye geldiğinde 42 yaşındaydı. Ciddi ve vakarlı bir adamdı. Bana, çoğu zaman nedenini bilmediği korkular yaşadığını anlattı. Bu korku duygusundan ötürü, işler kötü gittiğinde bir karar alamıyordu.

İşini değiştirmek, emekli olmak, arkadaş edinmek, ilgilerinin peşinden gitmek ya da ilişkilere girmek yerine küçük daire-sinde kalıyor, işe ya da temel ihtiyaçları için alışveriş yapacağı zaman dışarı çıkıyordu. Bu halde olmaktan nefret ediyordu. Ama iradesini kullanarak bunu değiştirme gücünden de yoksundu.

Robert'in yaşamının erken dönemlerine bakmaya karar verdim. Başlangıçta bana anlattığı her şey oldukça normal ve hatta hoş geliyordu. Kardeşinden dokuz yaş büyüktü. Kardeşi doğmadan önce edindiği korku duygusundan dolayı, birçok biçimde kendisini ondan daha aşağı görüyordu. Ama anne ve babası ilgili ve sevecendi. Harcanacak çok paraları olmamasına rağmen çocuklar iyi beslenmiş ve iyi giyinmişlerdi. Oynamaları için oyuncak verilmiş, daha da önemlisi, anne ve babaları onlara zamanlarını ve ilgilerini vermişti.

Seanslarımın birinde Robert, üç yaşında verem hastalığı geçirdiğinden söz etti. Hipnoz altında bu olaydan ne hatırladığını sordum. Aşağıdaki manzarayı anlatırken gözyaşlarına boğuldu.

Pek iyi bilmediği olgulardan ayrı olarak Robert'in hatırladığı ilk şey, yüzleri maskeli, beyazlar içinde iki kişinin onu annesinden ayırarak götürdüğüydü. Robert'e bir şey anlatılmamıştı ve annesini orada öylece durmuş ağlarken hatırlıyordu.

Hatırladığı ikinci şey büyük, boş bir odada yatağa konmasıydı. Sözü edilen yer, elbette hastanedeki odasıydı. Hastanelerdeki çocuk odaları o zamanlar oldukça farklıydı. Parlak renklerin, uyarıcı resimlerin, kitapların ve oyuncakların olmadığı odalardı. Bütün görebildiği bazı boş yataklar ve uzayıp giden bej renkli duvarlardı. Odada pencereye bakan bir koridor vardı. Robert kendisine bakan ve ağlayan annesini görebiliyordu buradan; onun kendisini neden bu üzücü yerden alıp götürmediğini anlayamıyordu.

Gerçekte kimse Robert'e kaba davranmamıştı. Hastane personeli muhtemelen ilaçları, temizliği ve beslenmesi konusunda ellerinden geleni yapmıştı. Ama gerçekte hiç kimse onun yanında zaman geçirmemişti. Hiç kimse onunla oynamamış, konuşmamış, her şeyin yoluna gireceğini ve yakında eve döneceğini anlatmaya çalışmamıştı.

Robert en sonunda iyileşmiş ve eve dönmüştü; yaşam eskisinden çok daha güzel sürmüştü. Ama o artık aynı çocuk değildi. Dile getirme yeteneğinden yoksun olduğu bir korkuyu, tekrar annesinden zorla koparılacağı ve haftalarca kocaman boş bir odada tutulacağı korkusunu yaşamıştı.

Daha önce de gördüğümüz gibi, kendisiyle mücadele edilmeyen bütün korkular zamanla çoğalır. Zaman geçtikçe Robert'in korkusu ilksel travmayla doğrudan bağlantılarını kopararak, yaşamının tüm diğer alanlarına sıçramıştı. Bu durum, onun niçin korkusunun gerçek nedenini tespit etmekte zorluk çektiğini açıklar.

Hastane bakımına ihtiyaç duyulmayan, daha az şiddetli hastalıklar bile birtakım sorunlara neden olurlar. Eğer bir çocuk bir süre okula gidememişse, kaçırdığı ödevleri yerine getirmekte ve diğerlerine yetişmekte güçlük çekebilir. Yaşına ve kaçırdığı kısmın zorluğuna bağlı olarak sınavlar hakkında aşırı kaygı taşıyabilir ve böylece bir kısır döngü sahneye çıkar. Herhangi bir ders kaçırılmamışsa bile, kaygı tek başına kötü sınav sonuçları için yeterlidir. Sonra kaygı giderek ar-

28 Çocukluk Travmaları

tar: “Ya yeterli notu alamazsam yine de üniversiteye girebilecek miyim?” “Kendi mesleğimi serbestçe seçebilecek miyim?” Birdenbire dünya, birkaç hafta çekilen bir kaba-kulak yüzünden eskisinden çok daha stres dolu hale gelir.

Kaza geçirmek herkes için travmatiktir. Ama çocuklar için özellikle zordur. Durumun, kazanın şiddetiyle hiç bir ilgisi yoktur; çocuklar olayın ciddiyetini kavramada büyüklerden daha az yeteneklidir. Çocuk için acı acıdır; ses sestir; panik paniktir. Çünkü çocuğun “daha kötüsü olabilirdi” gibi bir kaçış yolunu kullanma şansı, büyüklere oranla daha azdır.

Gerçekten feci kazaların gelecekte nasıl olup da korkulara ve kaygılara neden olduğunu anlamak kolaydır. Boğulma tehlikesi geçiren bir çocuk ileride her türlü suya karşı aşırı bir korku geliştirebilir. Attan düşen biri -eğer hemen kendisine güvenini kazanması için müdahale edilmezse- bir daha ata binemeyebilir. Sürekli hastalarımın biri İkinci Dünya Savaşı sırasında bombardıman edilmiş bir binanın enkazında saatlerce mahsur kalmıştı. Birkaç küçük çizik dışında fiziksel olarak yaralanmamıştı. Binanın enkazının altında nefes alabileceği kadar bir açıklık kalmıştı. Bir yetişkin olarak neden kapalı alan korkusuna sahip olduğunu anlamak için bir uzman olmak gerekmez. İskoçya’da, Dunblane’deki okul katliâmı gibi trajedilerden kurtulan kurbanların ileride çekecekleri acının boyutlarını tahmin etmek imkansızdır. Ama en azından, ihtiyaçları olan yardımı hazır bulabilecektir.

Ama bugün travmalar hakkında daha çok şey biliyoruz. Şiddetli kazalarda psikolojik danışmanlık önerilmekte ve verilmektedir. Ama insanların, güçlkle fark ettikleri küçük kazalar ve bunların çocukların gelecekları üzerindeki etkileri ne olacak?

Rosie ve arkadaşları ip atlamayı çok seviyorlardı. Biri ortada çevrilen iptle atlarken, diğler ikisi kenarlarda durmuş ipi çeviriyordu. Bu oyunlardan birinde Rosie’nin ayağı ipe ta-

kıldı ve yüzünü kötü bir biçimde yaralayacak şekilde yere düştü.

Küçük kızlar yıllardan beri ip atlarlar. Doğal olarak birçokları gelecek yaşamlarını hiç bir şekilde etkilemeyen kazalar yaşarlar. Ama bazı nedenlerden dolayı Rosie, bu sefer daha çok üzüldü. Belki dizinden değil de yüzünden yaralandığı içindi, belki arkadaşlarının önünde küçük düştüğünü hissetmişti, belki de yalnızca o gün duygusal olarak yaralanmaya daha yatkındı.

Nedeni her ne olursa olsun, Rosie bir daha ip atlama oyununa katılamadı. İp atlama sırası ona her geldiğinde daha önceki düşüşünü anımsayacak ve gerilimi onun başarısızlığına neden olacaktı.

Bu neden onun geleceğini etkilesin ki? Her şeyden öte, ip atlama ihtiyacı hissetmeden bir ömür yaşanabilir, değil mi? Öteki kızların tıpkı kendi arkadaşları gibi ip atlama oyunu oynadıklarını ve kendisinin katılma gücünden yoksun olduğunu unutmayarak Rosie kendisini “farklı” hissetti. Diğer çocuklardan bazılarının ne olduğunu görünce korkak diye Rosie ile alay etmeleri ve ip atlayamadığı için onunla dalga geçmeleri olgusu bu korkunun geçmesine izin vermedi. Bu durum Rosie’nin özgüveninin azalmasına neden oldu. Rosie büyüdükçe kendisine güvendeki bozulmanın ana nedeni siliikleşti. Ama, etkisi devam etti ve Rosie pek çok konuda asabi bir insan oldu. Böylece diğerleri paten kaymaya giderken dışıye gideceği için özür bildiren Rosie oldu. Diğerleri okulun dışındaki taş duvarın üstünde yürürken ya da beden eğitiminde duvar merdivenlerine tırmanırken Rosie bunu denemeye cesaret edemedi.

Zaman geçti ve çocukluğun maskaralıkları geride kaldı. Ama Rosie diskoya, yeni insanlarla buluşmaya ya da gerçekten istediği bir iş görüşmesine gitmeye cesaret edemeyen biri haline dönüştü. Kendisini halen öteki insanların yapabildiklerini yapamayan biri olarak görüyordu.

30 Çocukluk Travmaları

Bir çocuk için farklı olma ve yalıtılma duygusundan daha kötü pek az şey vardır. Öteki çocuklar, kasten kabalık yapmasalar da, çoğu zaman bu duygular üzerine vurgu yapıp, onların artmalarına neden olacak kadar düşüncesiz olabiliyorlar. Bunları söylerken özellikle iki kişiyi düşünüyorum.

İlki -onu Jonathan olarak adlandırıyorum- küçük bir çocukken gözleri bozuktu. Bu durum çok sonraları tespit edilmişti. Bu yüzden bir topun yönünü ve hızını doğru bir şekilde değerlendiremiyordu. Hemen her yerdeki çocuklar gibi okul arkadaşlarının çoğu çeşitli top oyunları oynuyorlardı. Futbol, tenis, kriket, bütün hepsi Jonathan'ın sahip olmadığı el ve göz uyumunu gerektiriyordu. Böylece hiç kimsenin kendi takımında oynamasını istemediği ve oyuncular seçilirken en son tercih edilen kişi hâline geldi.

Mantık bize -ve yetişkin Jonathan'a- çocukların böyle davranmaları için haklı bir nedenleri olduğunu söylüyor. Elbette hiç kimse, hiç bir topu yakalayamayan ve hiç bir topa vuramayan birini takımına istemez. Ama o dönemde Jonathan'ın reddedilmişlik duygusu hissetmesine neden oldu ve bu durum haftada iki kere beden eğitimi dersinde tekrarlamaya başladı. Bu duygu, artık bir yetişkin olduğunda da, bu durumu değiştirmek için bir şeyler yapmaya karar verene kadar sürdü.

Aklıma gelen öteki vaka, ayaklarında şekil bozukluğuyla doğan Margot'a ait olanıdır. Margot bu nedenle 12 yaşına kadar bacağına bir metal destek taktı. Altıncı sınıfa başlamadan önce, öğretmen öteki çocuklara Margot'nun durumunu anlattı ve onlardan düşünceli olmalarını, Margot'ya hoş olmayan bir îmada bulunmamalarını istedi.

Çocuklar ona iyi davrandılar; bütün oyunlarına onu dahil ettiler ve hiç kimse onunla alay etmedi. Ama bir gün Margot'nun annesinin korktuğu şey gelip çattı. Küçük kızı okuldan ağlayarak dönmüştü. Annesinin usul usul soruşturmalarına "hayır" dedi küçük kız cevap olarak; hiç kimse

onunla uğraşmamıştı. Ama o öğleden sonra dans dersleri vardı ve kimse onunla dans etmek istememişti.

Jonathan gibi yetişkin Margot da, küçük bir kızın, hareketlerini güçleştiren bir metal destek takan bir eş yerine, daha hızlı birini tercih edeceğini anlıyordu. Ama yine Jonathan gibi, o zaman hissettiği duygular, mantıkla değil, kişisel olarak reddedilmeyle ilgiliydi. Bu duygular, ayakları iyileştikten, metal kalıp çıkarıldıktan çok sonra bile sürdü.

Çocukken hiç kayboldunuz mu? Ben kayboldum. Çok kısa bir deneyim olmasına rağmen, anne ve babamı etrafımda göremeyince tam bir panik yaşadığımı hatırlıyorum. Bu olduğunda, anne ve babam çok uzakta değildi, oldukları yerden beni rahatlıkla görebiliyorlardı. Yeniden ortaya çıkmaları da uzun sürmedi.

Çocuk yanındaki yetiştikenden geçici bir süre ayrıldığında, genellikle olan şudur: Çocuk dikkatini çeken bir şeye bakmak için uzaklaşır ve sonra etrafında yalnızca bacaklar görür. Annesini, babasını ya da ondan sorumlu olan kişiyi gözden kaybeder. Benim başıma gelen, kısa bir ayrı kalmaydı; ama tüm serüven, muhtemelen biraz uzun süren bir zarara yol açtı.

Bu ayrılık uzun sürerse sorun değişir. Yarım saat bile, çocuğun duygularının altüst olması ve yoğun bir panik duygusuna kapılması için yeterlidir. Eğer çok küçükse, kendisini bekleyen tehlikelerin farkında olmayabilir. Ama sırtını dayadığı duvarın çöktüğünü, onu korumakla ve ona bakmakla ilgili kişiyi yitirdiğini bilecektir. Bu durum ne kadar uzun sürerse yetişkinliğe uzanan etkileri de o kadar şiddetli olacaktır.

Bazı erken korkular kendi çevremizden kaynaklanır. Eğer bir yetişkinin belirli bir korkusu varsa, ne kadar engellemeye çalışırsa çalışsın, bunun çocuğa geçmesini önleyemeyecektir.

32 Çocukluk Travmaları

Barbara kendisini bildi bileli fırtınalardan korkuyordu. Bu korkunun bir kısmının büyükannesinden kaynaklandığını biliyordu. Fırtınalı havalarda büyükannesi, bütün ışıkların söndürülmesinde, bütün aynaların bezlerle örtülmesinde, dışarıya bakmalarının engellenmesi için bütün perdelerin çekilmesinde ısrar ederdi. Herkes fırtına geçinceye kadar sessiz kalmak zorundaydı.

Bir yetişkin haline gelip fırtınaların nedenleri hakkında bilgi sahibi olduktan sonra ancak, Barbara daha sağduyulu yaklaşmayı başardı. Ama bu sağduyu, bir yıldırımın gümbürtüsünü işittiği anda uçup gidiyordu.

Kızı Helen'in doğumundan sonra Barbara, kendi çocuğunu sahip olduğu korkulu deneyimlerden uzak tutmak istedi. Fırtınalı havalarda perdeleri kapatmaya, aynaları bir bezle kaplamaya koşmadı. Bunun yerine küçük kızıyla oynarken mümkün olduğu kadar normal görünmeye çalıştı.

Helen daha konuşmayı öğrenmeden önce, bir şimşek çaktığında ışıktan ve sestten paniğe kapılıyordu. Bu, genetik bir mirasın sonucu değildi. Niçin ve neden olduğunu bile anlamadan annesinin böyle zamanlarda belki sesindeki bir titremeden ya da vücudundaki gerginlikten etkilenerек onun davranışını almıştı.

Böylece edinilen korkular hiç kimsenin suçu değildir. Anne, korkusunu belli etmemek için elinden geleni yaptı, ama anne ve çocuğun yakınlığından dolayı, kızı annesinin korkularını aldı ve kopya etti. Yıldırımlı fırtınalar, Helen için -öteki çocuklardan farklı olarak- travma nedeni oldu.

Bir biçimde Helen'i "farklı kılan" bu şey, kendisini yaşlılarından daha aşağı hissetmesine neden oldu. Hissettiği korkudan utanıyor ama değiştirmek için hiç bir şey yapamıyordu (yardım aldığı güne kadar). Bir yetişkin haline geldiğinde bu korku yaşamını çöküntüye uğratmadı, ama kendisine

güveninin derecesini düşürdü ve yaşamının diğer alanlarına yayıldı.

Çocukken, büyüklerimizin söylediklerini doğru olarak kabul etme eğilimimizi unutmamakta fayda vardır. Artık “umacı gelecek ve seni götürecektir” diye korkutma alışkanlıklarının daha az yaygın olmasına rağmen, çocukluklarında kendilerine “eğer doğru davranmazsan, seni bırakıp uzağa gideceğim” ya da “eğer uslu olmazsan seni kötü adamlara vereceğim” denmiş olan hastalarım var.

Üç vakada da sözler çocuklarını gerçekten seven ve onlarla ilgili anneler tarafından söylenmiş. Muhtemelen bu sözleri, yorucu ve ağır bir günün sonunda, artık iyice canlarından bezmişken söylemişlerdir. Talihsizlik çocukların sözleri ilk anlamıyla alması. Küçük bir erkek çocuğu, elbiselerini, annesinin ona dargın olduğu zamanlarda, yatağının altına saklıyordu. Annesinin elbiseleri bulamayacağını, paketleyemeyeceğini ve böylece kendisini uzağa gönderemeyeceğini düşünüyordu.

Çocukları endişelendiren başka bir şey de, pek düşünmeden kullandığımız ifadelerdir. İkinci çocuğunun doğumuyla ilgili olarak arkadaşıyla konuşan bir annenin kullandığı “az kalsın beni öldürüyordu” ifadesini kullandı. Bir başkası, söz verdiği halde odasını düzeltmeden, dağınık halde bırakıp giden büyük oğlu hakkında ‘Eve geldiğinde onu öldürecek’ dedi.

Doğal olarak bu kadınlardan hiç biri, sözlerinin ilk anlamıyla anlaşılmasını istemedi. Ama küçük çocuklar genellikle böyle anlarlar. Birçoğunun yaşamı bu sözlerin ardından aşırı korkuyla dolu geçmese de, iki çocuk da, her nasılsa, özgüvenlerini yitirdiler ve endişeli bir yaşam sürdüler.

Küçük çocuklarda genellikle gelişmiş bir adalet duygusu vardır. Haksız olan her şeye fena içerlerler. Yapmadığınızı ya da sizin yanlışınız olmayan bir şeyden dolayı suçlanmak

34 Çocukluk Travmaları

yeterince kötüdür. Hele çoğu olayda olduğu gibi, sizin açıklamalarınız dinlenmiyorsa, incinme ciddi boyutlarda olmaktadır.

Aralarında bir yaş farkla iki kız çocuğu olan bir aile tanıyorum. Çocuklar şimdi 9 ve 10 yaşlarındalar. Davranışlarında daha paytak paytak yürüdükleri günlerden beri farklar vardı. Küçüğü sürekli olarak büyüğüyle uğraşıyordu; saçlarını çekiyor, okul defterlerini saklıyor, kalemlerini kırıyordu. Çoğunlukla sessiz ve sakin bir kız olan büyüğü, en sonunda daha fazla dayanamadı ve kız kardeşine bir tokat attı ve itti. Küçük kız ağlayarak annesine koşup yüzündeki kızarıklığı veya izleri gösterdi. Anne daha önce olup bitenlerden haberi olmadan, büyük kızını azıcık canını acıtarak azarladı. Büyük kız kendisi için direnmeye çalışınca, ona büyümesi ve aptal hikayeler anlatmaktan vazgeçmesi gerektiği söylendi.

Bu kız çocuğu kendisi hakkında ne tür bir imaja sahip olacaktır? Muhtemelen annesinin küçük kardeşini kendisine tercih ettiğini ve daha az değerli biri olduğunu düşünecektir. Kendisini her zaman ikinci planda görecektir.

Böylesine küçük haksızlıkların ardından bu tür duygular gelişirse, daha önemli bir durumda ona inanılmadığında verilecek zararı siz düşünün. Siz yanlış bir şey yapmadığınızı bilirken çalmak ya da tırtıklamakla suçlanmak, hangi yaşta olursanız olun acı vericidir. Ama eğer küçükseniz ve hiç kimse size inanmak istemiyorsa daha çok acı vericidir.

Genç bir adam -ben onu Alan diye adlandırıyorum- 11 yaşındayken annesinin cüzdanından bir miktar paranın kaybolması ile ilgili bir anısından bahsetti. Miktâr çok değildi, ama paranın kaybolması epey bir karışıklığa yol açmıştı. Bazı nedenlerden dolayı, kendisinin yapmadığını söylemesine rağmen Alan'ı suçluyordu herkes. Hiç kimse onun reddetmesine aldırmadı. Sonunda iki kez cezalandırıldı; ilkinde çaldığı, ikincisinde de yalan söylediği için.

Alan bunu bana anlattığında 25 yaşındaydı. Ebeveyni muhtemelen olayı çoktan unutmuşlardı, ama o unutmamıştı.

Bu bölümde en hafifinden şiddetlisine kadar birçok örnek gördünüz. Hepsi de söz konusu çocuğu etkilemiştir. Aşağıdaki alıştırmaya başınıza gelmiş küçük şeyleri öğrenmek ve anlamak için düzenlenmiştir. Bunlar yaşamınızı altüst etmiş olmayabilir. Ama kendiniz hakkında hissettiğiniz herhangi bir olumsuz duyguya sinmiş olabilirler.

Alıştırma - anlama

- ◆ Bir çocukken duygusal bir acıya neden olabilecek türden hatırlayabildiğiniz olayların bir listesini yapın. Çok ciddi olanlardan -örneğin hastaneye kaldırılmak gibi- çok hafif olanlara kadar. Listeyi bir günde tamamlamaya kalkmayın, hafızanızı birkaç gün, hatta bir ya da iki hafta boyunca zorlayarak hatırlamaya çalışın.
 - ◆ Şimdi olaylardan birini ele alın ve kendinize aşağıdaki soruları sorun. Cevaplarınızı yazmak yardımcı olabilir; böylece kuşkulandığınız her anda yazdıklarınıza tekrar bakabilirsiniz.
1. Olaya olduğu gibi bakın. Niçin travmatik bir etkisi olduğunu anlayabiliyor musunuz?
 2. Bir yetişkin olarak olup bitenlerin ne anlama geldiğini biliyor musunuz? (Örneğin: Niçin hastaneye kaldırıldınız? [hastaydınız]; neden sizi kimse kendi takımında istemiyordu? [sporda başarılı değildiniz]; fırtınalı havalarda neden paniğe kapılıyordunuz? [çünkü anneniz de paniğe kapılıyordu]).
 3. Bu şeylerden hiç biri herhangi birinin kötü niyeti sonucu meydana gelmediği için (bu konuyu daha sonra ele alacağız) bilmeden canınızı yakan bu insanları anlayabiliyor ve bağışlayabiliyor musunuz? (Örneğin dok-

36 Çocukluk Travmaları

torlar sizi evinizden ayırıyor ve hastane odasına koyuyor. Takım kaptanı kendi takımının kazanması için en iyileri seçmeye çalışıyor. Anne kendi korkusunun çocuğa geçtiğinden habersizdir).

4. Farkında olmadan sizin kendinizi kötü hissetmenize neden olan bu insanları anlayabiliyor ve gerektiğinde bağışlayabiliyorsanız, bu olayların yetişkin haline geldiğinizde de sizi etkilemesine izin verdiğiniz kendinizi de bağışlayabiliyor musunuz?

Burada yapmayı denemediğiniz şey, yıllar önce olan bir olay hakkındaki bakış açınızı değiştirmektir. Voleybol takımına seçilecek en son kişi olan küçük kız bunu kendisinden hoşlanılmadığının bir belirtisi olarak görebilir. Eğer bu bölümdeki soruları cevaplıyorsa, hiç kimsenin ona, ondan hoşlanmadığını ifade etmediğini söyleyecektir. Sadece voleybolda o kadar iyi değildi. Bu gerçekten doğru olabilir ama hepimizin iyi olduğu ve olmadığı alanlar vardır. Gerçekten sorun değil bunlar, öyle değil mi? Geçmişte olanlar hakkında bakış açınızı değiştirdiğinizde, bunun benliğinize olan etkilerini de değiştireceksiniz. Bunu yapın ve böylece özgüveninizi ve dolayısıyla yaşamınızı geliştirme yönünde büyük bir adım atmış olun.

Tesadüfi Travma

Belki bu bölüme tesadüfî travmadan ne anladığımı açıklamakla başlasam daha iyi olur. Bu terimle, beklenmedik bir şekilde başımıza gelen gerçek kazaları ima etmiyorum. Bazıları istemli bir eylem sonucunda meydana gelse de, hiç bir biçimde çocuğun olanların üzerinde kontrol gücünün olmadığı durumları ve olayları kastediyorum.

Bazen bu olaylar çocuğu doğrudan ilgilendirecektir: Ev taşıma, okul değişikliği ve bunun gibi. Bazen de çevresindekilerin başına gelecektir. Belki biri hastaneye kaldırılacak ya da birtakım mantıklı ve zorunlu nedenlerle evden uzaklaştırılacaktır. Bu bizzat çocuğun başına gelmemekle birlikte çocuğun üzerindeki etkileri son derece büyük olabilir.

Bu bölümde sözü edilen olayların her çocukta etkileri uzun süren travmalara neden olduğunu ileri sürmüyorum. Etkisinin şiddeti, söz konusu çocuğun yaşına, o ana kadar yaşamının istikrarlı olup olmamasına ve olayın yetişkinler tarafından nasıl ele alındığına bağlı olarak büyük oranda değişir.

Kendinizi olmanız gerekenden daha az mutlu hissediyorsanız ve bu durumun ortaya çıkmasında büyük payı olan olayların neden sizin başınıza geldiğine karara veremiyorsanız, bu bölümdeki açıklamalar durumu kavramanıza yardım edebilir.

Aynı derecede önemli olan, benzer travmaları çocuklarımızın yaşamaması için elimizden geleni yapmamızdır. Trav-

38 Çocukluk Travmaları

manın nelere yol açabileceğini biliyoruz. Başarıya şimdi daha yakınız.

Ebeveynin Yitirilmesi

Herhangi bir çocuğu yıkıma uğratacak en kötü şey anne veya babadan birini yitirmektir. Bu durum, anne veya babanın ölümü, ayrılması ya da birinin uzağa gitmesiyle meydana gelebilir. Bazı bakış açılarından sonuncusu en kötü olanıdır. Hastalarımın biri meseleyi şöyle ortaya koymuştu: “Eğer babam ölürse bunu kendime anlatabilirim, çünkü hiç bir seçme şansы yoktur. Ama babamın benden uzağa gitmeyi seçtiğini bilmeye katlanamam”

Yakın Birinin Ölümü

Üyelerinden birinin ölümünden sonra aile ne tür bir sürece girerse girsin, çocuğun da bu sürecin bir parçası olmasına izin verilmesi gerektiğine tüm kalbimle inanıyorum. Bazı yerlerde katı dinsel törenler yapılırken, başka yerlerde daha az biçimsel düzenlemeler vardır. Ama ne yapılırsa yapılsın, çocuk ta orada bulunmalıdır.

Bazen bir anne ya da ailenin başka bir üyesi, çocuğunu yastan ve cenaze töreninden uzak tutmakla onun için en iyisini yaptığını düşünür. Ama bu, eğer çocuk ağlamak istiyorsa, onu ağlama hakkından yoksun bırakmaktır. Elbette öteki insanların ölüm tarafından nasıl mutsuz edildiklerini görmelidir. Böylece o, ölüme kimsenin çare bulamayacağına inanmaya başlar ve ne hissederse hissetsin, derin duygularını gösteremeyeceğini öğrenir. Bunlar çocuğun büyümesinin bir parçasıdır.

Bundan başka çocuğun kendi tarzınca elveda deme hakkı vardır. Hayatının belirli bir dönemi bu ölümle kapanmaktadır çünkü. Ölümün ne anlama geldiğini anlayamayacak kadar küçük olsa bile, olup bitenin bir parçası olduğu bilinçal-

ında yer edecek, yaşlandığında ve vakti dolduğunda, başkalarının cenazelerine katıldığı için kendi ölümüyle ilişki kurması daha kolay olacaktır.

Üzücü bir biçimde dul kalan, henüz dört yaşına girmemiş bir oğlan çocuğu olan bir kadın tanıyorum. Kocasını bir iş kazasında birdenbire ölüvermişti. Sabah her zamanki gibi evden ayrılmış ve bir daha dönmemişti.

Anne, basit sözcüklerle oğluna olup biteni anlatmaya çalışmış ve sonra onun için en iyisini yaptığını düşünerek arkadaşlarıyla birkaç gün kalması için uzağa göndermişti. Çocuk eve döndüğünde her şey olup bitmiş, cenaze tamamlanmıştı. Annesi gözyaşlarını kontrol edip yalnızca geceleri kendi yatak odasında ağlamıştı. Yaşam görünüşte normal haline dönüyordu.

Ama babası orada yoktu. “Baba Allah’a gitti” açıklamasından başka, hiç kimse gerçeklerden bahsedecek gibi görünmüyordu. Bu açıklama ise üç yaşındaki çocuk için pek bir anlam ifade etmiyordu. Bu küçük çocuk büyüyüp bir yetişkin olduğunda, akli ona mantıklı bir açıklama sağlayacaktı. Annesinin yaptığı kendisi için en iyi olan şeydi. Ama üstesinden gelmek için gayret göstermedikçe, altüst olmuşluk duygusunu daima taşıyacaktı.

Bir yas döneminde kullanılan sözcükler de küçük bir çocuğu olumsuz etkileyebilir. “Granny uyuyor” ifadesi ya da yeni ölmüş kişinin gözleri kapalı görüntüsü, çocuğun zihninde uyku ve ölüm arasında bir ilişki kurulmasına, böylece kâbuslara ve uykusuzluk hastalığına neden olabilir.

Hatta büyük sıklıkla kullanılan “Allah’a kavuştu”, “cennete uçtu” ya da “meleklerle birlikte gitti” gibi ifadeler dinsel kavramlardan korkmasına neden olabilir.

Otuzunda bir kadın hastam -neden olarak hiç bir açıklama bulamadığı- kilise çanlarından duyduğu korku için tedaviye gelmişti.

40 Çocukluk Travmaları

Hipnoz altında beş yaşının hoş olmayan bir dönemine döndüğü an bir açıklama bulabildi. Çok hoşlandığı ve çok iyi tanıdığı dayısı henüz ölmüştü. Olayları daha kolay hale getirmek için ebeveyni, Jim dayının tanrıyla birlikte olmaya gittiğini söylemişlerdi. Kilise ayinlerine düzenli bir şekilde katılan inançlı bir aileydi. O zamana gittiğinde, hastam net bir biçimde kilisenin patikasından yürürken ve çan seslerini duyarken hatırladı kendisini. İçerisi ağzına kadar ölümlerle doludur diye kilisenin içine adım atmaktan korkuyordu. O zamanlar kimseye bir şey söylememiş, ama yıllar geçtikçe kilise çanlarından pazar günleri kendisini evde bir tutsak durumuna düşürecek derecede korkmaya başlamıştı.

Ayrılma ve Boşanma

Ayrılık ve boşanma, ilgili herkesin üstünde travmatik bir etkiye neden olur. Ama ebeveynler çocuğun nasıl etkilendiğini genellikle fark etmezler.

Kendi görüşlerini kimseye açmasalar da, birçok çocuk, anne ve babasının evliliğinin bozulmasında suçlanacak kişi olduğuna inanır. Eğer derslerine daha çok çalışsalar, daha az yaramazlık yapsalar ya da daha nazik olmaya çalışsalar, babaları şimdi evi terk ediyor olmayacaktı diye düşünürler.

Bazı durumlarda evlilik birliğinin sona ermesine kadın neden olsa da, çocukların sorumluluğunun genellikle anneye bırakılır. Eğer evden ayrılan anne ise, travma, söz konusu çocuğu daha çok etkileyecek, babasının sevgisine ve anlayışına büyük ölçüde ihtiyaç duyacaktır.

Birçok vakada ebeveynler kendi duygusal ve ekonomik sorunlarına öylesine gömülmüş olur ki, olup bitenlerin çocuğun üzerindeki etkisini fark edemez. Çocukları yanlarındayken normal davranmaya, evlilikle ilgili tartışmalarını ve düzenlemeleri onlardan uzak tutmaya çalışan ebeveynin bu

çabaları işe yaramaz. Çocuklar yanlış bir şeyler olduğunu hissetmede aşırı derecede duyarlıdır, hatta olup bitenleri tam olarak anlamasalar bile.

Kendi farklılıkları ne olursa olsun, çocuğa her ikisi tarafından da halen sevildiğini ve ilişkilerinin bitmesinde onun sorumlu olmadığını anlatmak önemlidir.

Bununla birlikte, son zamanlarda boşanmaların ve ayrılıkların artması, gerçekte, trajik olan bu durumu çocuk için kolaylaştırmaktadır. Eğer ne olduğunu anlayacak yaştaysa, öteki ailelerin de benzeri durumlar yaşadıklarını bilecek ve bu deneyiminin paylaşılması gerçeği, kendisini daha az izole edilmiş hissetmesine neden olacaktır.

Boşanmadan sonra olanlar çoğunlukla ayrılığın kendisinden daha kötüdür. Anne ve babanızın arasında kaldığınızı düşünün. Her ikisi de sizi nasıl sevdiğini ama öteki tarafın aslında ne korkunç olduğunu size anlatmakta ısrar etmektedir. Çocuklardan bazılarının nevrotik olmalarında -diğerlerinin de kendi avantajları adına birine karşı diğerini nasıl kötüleyeceğini öğrenerek- bir casusa ve sahtekâra dönüşmelerinde şaşılacak bir şey var mı?

Ama eğer ebeveynden biri tamamen gözden kaybolursa ne olur? Bazen, çocuk babanın umurunda değildir (eğer evden ayrılan babaysa), bazen samimi bir şekilde çocuğun yaşamından çıkmakla en iyisini yaptığını düşünüyor olabilir; yıllarını harcamak yerine bir pazar günü babası olmanın zevkini ve kolaylığını seçebilir. Elbette bazen çok uzağa gidebilir ve eğer imkansız değilse düzenli aralıklarla çocukla ilişki kurmaya devam eder.

Durum ne olursa olsun, çocuk buna babasının halen kendisini sevdiğini, kendisiyle ilgilendiğini bildiğini düşünerek olan bitene katlanabilir. Maddi koşulların ve aradaki uzaklığın sık buluşmaları zorlaştırdığı durumlarda bile, her zaman telefon ve posta servisi vardır. Yanında bulunmayan, artık

42 Çocukluk Travmaları

göremediği ebeveynle mektup ya da telefon kanalıyla kurulan sürekli temaslar, çocuğun sevildiği ve halen ilgilenildiği konusunda teminat olacaklardır.

Üvey Ebeveynler

Bazen çocuk, yaşamına bir üvey anne ya da babanın girdiğine tanık olabilir. Bu oldukça zor bir deneyim olmalıdır. Söz konusu durum üvey ebeveyn için de zor olmalı, ama hiç olmazsa, halihazırda çocuğu olan biriyle ilişkiye girme konusunda özgür bir seçim yapmıştır. Ama bu konuda çocuğa pek seyrek olarak danışılır.

Durum tüm yönleriyle ele alındığında üvey ebeveyne sahip olmak zorunlu olarak bir travma nedeni değildir. Gerçekte, bildiğim üç vakada, şimdi yetişkin olan hastalarım, üvey ebeveyniyle mükemmel ilişkiler geliştirerek yetişmişti. Ama bu durumda olmayan çocuklar için ne kadar zor olduğunu siz düşünün.

Mathew'in babası, kendisi on yaşındayken yeniden evlenir. Annesi henüz bebeklik çağındayken ölmüştü ve onunla ilgili net bir anısı yoktu; babası ve büyükannesi tarafından büyütülmüştü. Yeni eş, hali hazırda Mathew'den biraz daha büyük iki çocuk sahibiydi; zaman içinde giderek kadının kendi çocuklarını kayırdığı ve Mathew'i göz ardı ettiği ortaya çıktı. Babasının yanında bunu göstermeyecek kadar zekiydi kadın. Babasının işte olduğu zamanlar, Mathew için gerçekten de zordu. Üvey annesi fiziksel olarak ona zalim davranmıyordu, ama gözü iki çocuğundan başka bir şey de görmüyordu. Üvey kardeşleri evde oyun oynarken ufak tefek işleri Mathew yapıyordu. Ev ödevinde güçlüklerle karşılaştığında kendisine yardım edilmeyen Mathew'di. Çay vaktinde kek kalmadığı söylenen yine o idi.

Mathew'le, o otuz yaşındayken karşılaştık. Onu halen etkileyen şey üvey annesi ya da üvey kardeşleri değildi. Hiç u-

mursamıyordu onları ve davranışlarından hiç yaralanmamıştı. Ama babasıyla arasının soğumasına neden oldukları için onları affedemiyordu. İşin aslı, küçük bir çocukken gerçekte ne olup bittiğini babasına anlattığında kendisine inanmadığı için, babasını da affedemiyordu. Çünkü babası olup biteni kendi başına göremiyordu. Ona anlatırken halen karısıyla sarmaş dolaş Mathew'i yalan söylemek ve ailenin diğer üyeleri için yaşamı güçleştirmeye çalışmakla suçluyordu. O sırada ve büyürken Mathew'in acı çekmesine neden olan şey ona yapılan haksızlıktı.

Evlat Edinme

Küçük yaşta çocuğa ne kadar çok bilgi verilirse, evlat edinme kaynaklı travmanın şiddeti de o denli az olacaktır. Evlat edinenler tarafından sevgi ve ilgiyle büyütülmüş, hallerinden memnun ve mutlu olan bir sürü arkadaşım ve hastam var. Ama bu insanlar evlat edinme kavramının anlamını bilmezken kendilerine açıklama yapılmış ve bu bilgiyle büyümüş insanlardır. Onlara anneleri hakkında, gayrîmeşru bir çocuk doğurup atmadığı, ama kendi çocuğunun rahat ve sevgi dolu koşullarda yetişeceği konusunda güvence alarak, çocuğunu verdiği tarzında açıklamalar yapılmıştır. Benim bildiğim iki tanesi hiç bir zaman kendilerini doğuran annelerinin izini sürme arzusuna kapılmamıştı. Diğerleri bunu yapmayı istemişti. Ebeveyni de bu konuda ellerinden gelen yardımı esirgememişti.

Her zaman olmamakla birlikte, öz anneyle karşılaşmak iyi bir deneyim olabilir. Olumsuz bir karşılaşma olmasa bile, annesinin izini bulmak için yoğun çabalar harcamış biri, onunla arasında bir ortaklık bulamadığı anda kendisini önemsiz hissedebilir.

Arayışın ve buluşmanın sonuçları ne olursa olsun, uzun dönemli bir duygusal yıkıntıya neden olmaz. Çünkü “çocuk”

44 Çocukluk Travmaları

artık 18 yaşının üstündedir ve kendisini, her türlü ihtimali düşünerek bu görüşmeye hazırlamıştır.

Gerçekte travma, anne ve babası olarak tanıdığı insanların doğal çocukları olduklarına inanırken, birdenbire bir gün, evlat edinilmiş olduklarını öğrenen çocukların başına gelmektedir. Reddedilme yalnızca öz annelerinden kaynaklanmaz, aynı zamanda kendilerini evlat edinenler tarafından aldatılmışlardır.

Birçok vakada yalan söyleme nedeni, -kötü niyetten çok- kaybetme korkusu ya da bilgisizliktir. Bazı evlat edinenler çocuklarına doğruyu anlatmayı isterler, ama hiç bir zaman bunun için doğru zamanı yakalayamazlar; ötekiler ise meseleyi gizli tutmakla en iyisini yaptıklarını düşünürler.

Evlat edinen ebeveynin büyük bir çoğunluğu iyi niyetlidir. Çocuklarını severler ve onları yetiştirmek için imkân dahilinde, tüm gayretlerini ortaya koyarlar. Ama her kuralın bir istisnası vardır. Evlâtlıklarına ilgisiz ve hoş davranmayan ebeveynler de olduğu bir gerçektir. Çocuğun uğraşmak zorunda olduğu çift katlı bir reddedilme duygusu olacak ve elbette sonraki yaşantısında bu durum sorunlara neden olacaktır.

Şu geçmiş birkaç yıl boyunca, çocukların iyi bakıldığını varsaydığımız kurumların nasıl başarısız kaldıklarını üzüntüyle işittik. Bu “başarısızlıklar” ihmâlden istismâra kadar uzanmaktadır. Ama halen gazetelerin baş sayfasına haber olmayan, çocuklar için en iyisini yapmaya devam eden kurumlar da vardır.

Böylesine yerler bile, kendi evinizde ya da kendi ailenizle olmakla karşılaştırıldığında ancak ikinci plândadır. Etrafınızda size ayıracak zamanı ve kaygılarınızı dinlemeye hazır biri olmayan, diğer çocuklarla iletişime girmenin güç olduğu böyle yerlerde olmak, her çocuk için gerçekten travma yapıcıdır. Yine hâlen birçok vakada görüldüğü gibi, kardeşle-

rin birbirinden ayrılıp farklı kurumlara gönderildiği yerlerde bu travmanın şiddeti de artmaktadır.

Hastalıklar

Zayıf sağlık durumu da çocuk için bir travma nedeni olabilir. Bir önceki bölümde erken çocuklukta yaşadığı verem hastalığının Robert'in yaşamı üzerindeki etkilerini gördük. Ama çocuklar, zayıf sağlık durumlarından ötürü, başka biçimlerde de etkilenebilir.

Küçük çocuklar ciddi olanla olmayan hastalık arasında ayırım yapamazlar. Onbir yaşındayken apandisit ameliyatı için hastaneye kaldırıldım. Bana, eve tekrar dönmemin ne kadar süreceğini, okula ne zaman tekrar başlayacağımı, ne yapacaklarını ve başka şeyleri açıklayan harika bir doktorumuz vardı.

Ama doktorun bana anlatmayı unuttuğu bir şey vardı: Bu ameliyattan bir gün sonra daha fazla acı hissedecektim. Yalnızca bir şiddetli sancı yaşadım. Anestezinin etkisi geçince canım çok acımaya başladı ve her şeyin kötü gittiğine ve öleceğime inanmaya başladım. Bütün bunlar, tam kırk yıl önce oldu. Ama halen aynı duyguyu hatırlayabiliyorum.

Yakınlarının hastalığı durumunda çocuk, özellikle hiç kimse neler olduğunu bilmesine izin vermediğinde, kendisini dışlanmış hisseder. Her zaman size bakmaya gücünün yeteceğini düşündüğünüz birinin hastalandığını ve bakıma ihtiyacı olduğunu görmek oldukça korkutucudur.

Pam diye adlandırdığım hastalarımından biri, annesi gece yarısı birdenbire hastalanıp hastaneye kaldırıldığında dokuz yaşındaydı. Pam yardımsever komşuları tarafından eve götürülürken, babasının eşlik ettiği annesi ambulansla hızla hastaneye kaldırılıyordu.

46 Çocukluk Travmaları

Pam'in tüm hatırlayabildiği kapalı kapılar ardında fısıldaşmalar ve kaygılı yüzlerdi. Annesi hastane odasında çeşitli tüpler ve aletlerle çevrilmişti. Pam'in hastaneye gitmemesi, annesini o halde görüp daha fazla üzülmemesi iyi bir fikirdi. Ama bir çocuğun hayal gücünün zihinde yarattığı resimler, herhangi bir gerçeklikten daha korkunçtur ve Pam'in zihni fazla mesai yapıyordu.

Ne zaman babasına annesinin durumu hakkında sorular sorsa, kendisine merak edecek hiç bir şey olmadığı ve anneciğinin çok yakında döneceği söyleniyordu. Ama babasının yüzündeki kaygıyı görüyor ve ona inanmıyordu. Annesinin öleceğini düşünmeye başlamıştı.

Hastalığı ciddi olmasına rağmen Pam'in annesi iyileşti ve eve döndü. Ama Pam'e verilen zarar olduğu yerde kalmıştı. Yirmidokuz yaşında tedavi için başvurduktan sonra bütün yaşamını etkileyen travmanın etkilerinden kurtulmayı başardı.

Bu bölümün başında incelediğimiz durumlar çoğunluktadır. Ama çocuklar daha az şiddetli durumları da travma yapıcı bulabilirler.

Taşınma

Ev taşıma bir çocuk için heyecanlı ve eğlenceli olabilir, ama aynı zamanda, özellikle işin içinde okul değiştirme varsa travma oluşabilir.

Küçük çocuklar yerleşmekte ve yeni arkadaşlar edinmekte genellikle problemle karşılaşmaz. Ama bu büyük çocuklar için geçerli değildir. Büyük çocuklar tek kişilik arkadaşlığın unutulduğu, yerine gruplaşmalara geçildiği bir dönemdedir ve kendi yaşlıtlarından oluşan kapalı bir grup bulmaya çalışırlar. Buna daha önce ulaşılan iletişim düzeyiyle, karşılaşılan düzeyin farklılıklarını ekleyin; o zaman niçin bu çocukların güçlüklerle karşılaştığını anlarsınız.

Bazı durumlarda sık sık taşınmak zorunludur (belki ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin birden iş durumları yüzünden). Bazı çocuklar isyan ederken, diğerleri bunu eğlenmeli ve heyecanlı bulacaklar, ötekiler ise derin bir biçimde travma yapıcı olarak algılayacaklardır. Babası, mesleği dolayısıyla, her bir iki yılda bir yer değiştirmek zorunda olan ve bu yüzden, şimdi bile, elli yaşının üzerindeyken her tür ilişkiye girmekte güçlük çeken tanıdıklarım var.

Elbette, hiç bir travma olmaksızın bu bölümde tanımlanan durumları yaşamak mümkündür. Hepimiz farklı bireysel özelliklere sahip insanlar olarak olaylara farklı tepkiler veriyoruz. Ama eğer burada ayrıntılı bir şekilde anlatılanlara benzer durumların, üzerinizde uzun süreli bir etkiye neden olduğunu hissediyorsanız -hatta, böyle olabileceğine dair belirsiz bir ihtimal bile varsa- aşağıdaki alıştırma size yardım edecektir.

Alıştırma - yap boz

- ◆ Rahat bir yere oturun ya da uzanın, gözlerinizi kapatın ve yapabildiğiniz kadar rahatlayın.
- ◆ Şimdi çocukluğunuzda üzerinizde travma yapıcı bir etki bırakmış olabilecek bir olayı belirleyin. Bunu zihninizde canlandırmaya çalışın. Şimdi bu resmi zihninizi dolduran dev bir ekranda hayal edin (yapabildiğiniz kadar ince ayrıntılar ve renklerle).
- ◆ Birkaç dakika sonra bu resmi büyük bir televizyon ekranında düşleyin. Televizyon bir duvara dayanmıştır. Etrafını çevreleyen şeyleri görebildiğinizi düşünün (belki yalnızca duvar kağıtlarını ya da muhtemelen bir pencereyi veya bir kapıyı görüyorsunuz).
- ◆ İkinci resimde, bir sehpanın üstünde taşınabilir bir televizyon var. Böylece şimdi onu çevreleyen nesneleri da-

48 Çocukluk Travmaları

ha kolay görüyorsunuz. Bu televizyonun ekranında daha önce düşlediğiniz resim var.

- ◆ Şimdi, şu küçük el televizyonlarından birini tutuğunuzu düşleyin. Kendinizi nereye isterseniz oraya yerleştirin. Evinize, büronuza, bahçenize ya da bir caddeye. Elinizde tuttuğunuz mini televizyon setine bakın ve aynı resmi bu küçük ekranda izleyin.
- ◆ En son olarak, çok büyük bir masanın yanında durduğunuzu düşlemenizi istiyorum. Bu masanın üzerinde, yaşamınıza ait ve yeniden birleştirilmesi gereken yüzlerce insanın yüzü ve olaylar var. Sevdığınız oyuncakların, yaz tatillerinin, bildiğiniz evlerin bahçelerinin, düşün kıyafetinizin, ilk bisikletinizin, son işyerinizin resimlerini görebilirsiniz orada.
- ◆ Dev yap boz bulmacasını tamamlamak için tek bir parça gerekli ve bunu elinizde tutuyorsunuz. Elinizdekine bakın. Onun ilk hayal ettiğiniz resimden bir parça olduğunu göreceksiniz. Şimdi parçayı yap boza yerleştirin böylece bulmaca tamamlanmış olacak. Geriye doğru çekilin ve bulmacanın tamamını izleyin. Sonuncusu, binlercesinden oluşan dev bulmacayı tamamlayan parçaydı. Çok küçük ve sizi incitemeyecek kadar önemsiz!

İstemedен Neden Olunan Travmalar

Bu tür travmalara iyi niyetli insanlar, genellikle çocukları için kalplerinde en samimi duyguları taşıyan ebeveynler neden olmaktadır.

Burada çocuklarımıza söylediğimiz (ama kalpten olmayan) aptalca şeyleri kastetmiyor ya da çocukların zihinlerinden kolaylıkla atabilecekleri bir defalık olaylardan da bahsetmiyorum. Üzerine konuştuğum konu, çocuk üzerinde yetişkinliğe kadar süren etkilere yol açan tekrarlanan davranış biçimleridir.

Oğulları ve kızları dünyaya gelirken attığı ilk çığlıktan itibaren, tüm kalpleriyle kendi yaşamlarını, çocukları için mümkün olan her şeyi yapmaya adanmış ebeveynler vardır. İlk bakışta övgüye değer bir istek bu. Ama burada duralım ve biraz düşünelim. İyi bakılmış bir çocuk, sağlıklı ve iyi olur. Çocuklarını seven ebeveynin gerçek işi, onları iyi bir çevreye sahip, mutlu, bireysel amaçlarına erişen, kendi ayakları üzerinde durabilen biri haline getirmek değil midir?

Eğer bu hedefe ulaşılmaq isteniyorsa, -bazen ne kadar zor olursa olsun- yapılacak en doğru şey, geri çekilmek ve çocuğun kendi yolunu çizişini izlemek değil midir?

Elbette, ne zaman yardıma ihtiyaçları olsa yanibaşlarında olacağınızı bilecekler. Ama ebeveynler yardım etmeden önce çocuklarının gerçekten yardıma ihtiyaçları olduğu konu-

50 Çocukluk Travmaları

sunda emin olmak isterler. Eğer bir bebeğin istediği şeyler elinin erişebileceği bir mesafeden daha uzakta olmasaydı, her istediği verilseydi, asla emeklemeyi öğrenemeyecekti.

Aynı bebek, mobilyalara tutunarak paytak paytak ilk adımını attığında, büyük bir ihtimalle defalarca düşecektir. Ebeveyn bebeğin kendisini yaralamayacağından emindir. Yapılabilecek en iyi şey yoldan çekilmek ve onu yürümeye bırakmaktır. Bir kez yürümeyi başardığında, yürümeyi bilen birinin eğlencelerine sahip olmakla kalmaz, başarının ve amacına ulaşmış olmanın gerçek tadını duyabilir. Bu yaşta belki anlayamayacağı, ama büyürken yaşamına katacağı duygulardır bunlar.

Arkadaşlarımızın önünde annemizin elimizi tutmasından ya da bizi öpmesinden utandığımız dönemleri muhtemelen hepimiz hatırlarız. Anne bunu çocuğun büyümesinin bir parçası olarak anlayacak ve çocuğun rahatsız olmasına neden olacak davranışlardan kaçınacaktır.

Ama varsayın ki sizin isteklerinize karşı duyarlı olamayan bir anneniz var. Varsayın ki, zamanı geçtiği halde, ne zaman dışarı çıksanız elinizi tutmakta ısrar ediyor. Kendinizi yalnız rahatsız hissetmekle kalmayacaksınız, annenizin davranışları yüzünden arkadaşlarınızın alay konusu olacaksınız. Bu durum siz büyüdüğünüzde de devam etmese bile, kendi hakkınızdaki imajınız ve yaşlılarınızın sizin hakkınızdaki inanışları aynı kalacaktır.

Aslında bir annenin çocuğunun elini tutmak istemesinde ya da onu öpmesinde yanlış olan hiç bir şey yoktur. Ama çocuk bu tür davranışlardan, hele başkalarının önünde gerçekleştiğinde utanıyorsa, annenin duygularını göstermeyi daha özel zamanlara saklaması en uygundur.

Kendim de bir anne olarak, geri durmanın ve onlara kendi bağımsızlıklarını tanımanın çok zor olduğu zamanlar olduğunu biliyorum. Özellikle, seçim yaparlarken veya bir karar

verirlerken kendi yararlarına olmayan şeyleri seçtiklerinde. Ama tüm anne ve babalar gerektiğinde öğüt verebilirler. Eğer bu kabul edilmezse, çocuklara, yapmak istediği şeyi kendi bildiği gibi yapması konusunda yardım edin.

(Burada çocuğun büyürken artan bağımsızlığının doğal sürecini ima ediyorum. Elbette, eğer ebeveyn çocuklarının yaşamlarının suça, uyuşturucuya ya da alkol bağımlılığına doğru ilerlediğini düşünüyorsa, yardım etmekten çok bizzat karışacaktır)

Angie ile ilk karşılaştığımda hiç kendisine güveni yoktu. Hoş ve zekî bir genç kadın için aşırı derecede utangaç biriydi. Sesini bir fısıltıdan daha yukarıya zorla yükselterek ve gözlerini kaçırarak konuşuyordu. Ebeveyninin tek çocuğuydu. Her ikisi de çocuk sahibi olmak için tedavi görüyorlardı. Neredeyse umutlarını kestikleri bir sırada küçük kızları doğdu.

Angie'nin ebeveyni dünyaya geldiği andan itibaren ona hayran oldu. Kızları onlar için öyle değerliydi ki, onun üzerine titrediler. Düşer ve kendisini yaralar diye bisiklet alınmadı Angie'ye. Boğulur korkusuyla yüzmeye gitmesine izin verilmedi, hafif bir şekilde soğuk alsa hastalığı daha da ilerlemesin diye hemen yatağa kondu, üzerine battaniyeler örtüldü, sıcak içecekler ve ilaçlar verildi.

Doğal olarak tüm ebeveynler çocuklarını korumak isterler. Buna rağmen, bazıları trajik bir biçimde sonlanan kazalar, meydana gelmeye devam eder. Ama bu tür olaylar yüzde olarak çok düşüktür. Angie'nin ebeveyni, iyi bir freni olan herhangi bir bisikletle, cankurtaranlı havuzlarla ve çocuklarının ufak bir soğuk algınlığı dışında bir hastalığı olmadığını bilmekle yetinmeliydiler. Yapabilecekleri en hoş şey arkadaşları gibi onu da kendi haline bırakmak olurdu.

Angie'yle karşılaştığımızda otuzlarının ortasındaydı. Uçmak, geceleyin dışarı çıkmak, araba sürmek ve benzeri gibi riskli

52 Çocukluk Travmaları

şeylerden korkmakla kalmıyor, aynı zamanda, bir iş başvurusu için ya da arkadaş edinmek için yeterli güveni kendisinde bulamıyordu. Hiç bir zaman ciddi bir erkek arkadaşı olmamıştı. Ciddileşmeye başlayan ilişkilerde, yaralanma korkusu nedeniyle hemen geri çekiliyordu.

Angie'nin, kendisine güvenindeki eksiklikten ebeveyninin yaklaşımlarının sorumlu olduğunu anlaması uzun sürmedi. Bununla birlikte bu durum, ebeveynin payına bir suçlama olmadan yapılmak zorundaydı. Her şeyden öte, yaptıkları her şeyi aşkla bağlandıkları kızları için en iyisi diye yapmışlardı. Bundan sonra, kendisine olan inancını ilerletmek ve daha kendisine güvenli bir biçimde hareket etmesini sağlamak için birlikte çalışmaya başladık.

Eğer bir çocuk, içlerinde yalnızca birinin aşırı koruyucu yaklaşımla davrandığı ebeveyn tarafından büyütülüyorsa, bu daha çok sorunun ortaya çıkmasına neden olur. Muhtemelen koruyucu olan tarafla, çocuğun bağımsızlığından yana olan taraf arasında çok sayıda görüş farklılığı olacaktır. Ayrıca çocuk kolayca bu gergin atmosferin farkına varacaktır. Bu, durumu daha da güçleştirir. Yalnızca iki farklı yaklaşım tarafından kafası karıştırılmayacak, aynı zamanda, arada bir görüş ayrılığı olduğunu ve bunun kendisiyle ilgili olduğunu bilecektir. Ardından anne ve babasının arasındaki herhangi bir görüş ayrılığından kendisini sorumlu tutacaktır.

Yetişkinlerin yaklaşımlarının, çocuğun kendisinin “sakar” veya bir “trafik canavarı” olduğuna inanarak büyümesinden sorumlu olduğunu söylemek mümkündür. Aşağıda anlatılan sahneleri gözünüzde canlandırın:

Sally çok küçükken annesine masayı temizlemesi için yardım ediyordu. Masadan topladıklarını lavaboya taşıırken - herkesin, bir çocuğun ya da bir yetişkinin başına gelebilecek bir kaza oldu. Bir fincan yere düştü ve kırıldı. Annesi kızmamıştı ama kırık parçaları toplarken biraz canı sıkıldığını belli etti.

Bir dahaki seferde, Sally annesine yine yardım ederken, annesi ona dikkatli olmasını ve bir şey kırmamasını söyledi. Bu uyarı, elbette çocuğun gerilmesine ve kaygılanmasına ve artık ne taşırsa taşısin elinden düşürmeye daha yatkın olmasına neden oldu.

Sally büyürken, zamanla hiç kimse herhangi narin bir şeyi onun eline vermemeye başladı. Çocuğun bizzat kendisi de buna inanmaya ve kırılabilir bir şeyle ilgilenme zorunda kalmaktan korkmaya başladı. Bu korku da Sally'nin, taşıdiklarını düşürmesine neden oldu.

En sonunda Sally, kendisi de dahil olmak üzere herkesin sakar olarak "etiketlediği" bir yetişkin hâline dönüştü. Oysa halen, fincanı düşüren o küçük kızdı Sally.

Peki, ne kadar denerse denesin ebeveyninin beklentilerini yerine getiremediğini hisseden çocukların durumuna ne demeli? Bir hastam vardı -hadi adı Derek olsun- başarılı bir motor ticareti zincirinin sahibi olmasına rağmen, ağır bir yetersizlik duygusundan rahatsızdı. Ebeveyni ve kardeşleri kendisinden daha çok akademik ilgileri olan insanlardı. Okulda çok yoğun çalışmasına rağmen hiç bir zaman onların standartlarına yetişememişti. Ailesinden hiç kimsenin ona kaba bir şekilde davranmamasına rağmen, onların kendisi hakkındaki umutsuzluğu apaçık belli oluyor ve kendisini hep onları düş kırıklığına uğratmış gibi hissediyordu.

Derek'in ebeveyni ölmüştü; ama yetersizlik duygusunu halen hissediyordu. Bu duygular, gün içinde uzun iş saatleri boyunca, haftada yedi gün, daha fazlasını elde etmek için çılgınlar gibi çalışmasına ve daha da fazlasını amaçlamasına neden oluyordu. Oysa zaten iyi bir yaşam standardı vardı ve elbette bu kadar çalışmaya ihtiyacı yoktu. Gerçekte böyle yapmakla karısıyla ve çocuklarıyla ilişkileri bozuluyordu. Üzerindeki baskının derecesi öylesine şiddetliydi ki, eğer değiştirmek için bir şeyler yapmazsa kalp krizine doğru gidiyordu.

54 Çocukluk Travmaları

Edward ailesini farklı bir şekilde düş kırıklığına uğrattığını düşünüyordu. Büyükbabası bir ünlü bir uzman cerrahı ve babası, annesi, büyük kız kardeşi hepsi doktordu. Ailedeki herkes tarafından Edward'ın da tıp okuyacağı sanılıyordu.

Neden, okumak için yeterince zeki olmaması değil, bunu istememesiydi. Müziğe karşı büyük bir aşkı ve yeteneği vardı. Profesyonel bir müzisyen olmaktan başka bir şey arzulamıyordu. Kendi başına çalıp çalmayacağı ya da bir orkestreye katılıp katılmayacağı önemsizdi.

Edward henüz 10 yaşındayken, öğretmenleri onun müziğe karşı yeteneğini fark ettiler. Ona özel bir müzik bursu önerdiler. Babasının buna yaklaşımı, Edward'la hiç konuşmadan nazik bir biçimde söz konusu okulu aramak ve şu açıklamayı yapmak olmuştu: Edward tıp eğitimi almaya gidecekti.

O genç yaşta Edward'ın, babasına karşı çıkacak ve böylece sözü edilen bursu alacak cesareti yoktu. Zaman geçtikçe Edward, sevdiği babasını memnun etme ve müzik kariyeri yapmasına izin vermediği için ona kızma eğilimi arasında ikiye bölündü. Müzik, anne ve baba için yalnızca eğlenceli bir hobiydi.

Belki daha istekli bir genç, babasına karşı çıkacak ve kendi görüşlerini uygulayacak cesareti gösterebilirdi, ama Edward yapamazdı. Fazla seçme şansı olmadığını düşünerek ailesinin gösterdiği yolu takip ederek doktor oldu. Çok ağır çalışmasına ve hastaları için en iyisini yapmasına rağmen hiç bir zaman mutlu olamadı. Ama ebeveynine değil, diremediği ve müzik kariyerine devam etmediği için kendisine kıızıyordu. Eğer böyle yapsaydı ve başarısız olsaydı, kendisine karşı samimi olduğu için özgüveni daha güçlü olacaktı.

Abartılı bir biçimde sert olan ebeveynler çocukların büyümesinde bir sürü soruna neden olurlar. Birçok vakada disiplin ve sertlik ebeveynin, çocuklar için en iyisini planla-

dıklarına ve yaptıklarına samimi bir şekilde inanmalarından kaynaklanmaktadır.

Diğer taraftan, disiplinden yoksun, ahlakî ya da başka standartların bulunmadığı bir evde neler olduğunu hepimiz görmüşüzdür. En iyi koşullarda yetişen çocuk tamamen bencil bir bireysellik geliştirirken, en kötüsünde yetişeni de, istediği her şeyi ne pahasına olursa olsun alma hakkını kendinde gören ve şiddet kullanan bir suçluya dönüşmektedir.

Ebeveyni belirli kurallar üzerinde ısrar eden çocuklar, muhtemelen hiç bir kuralın olmadığı ve herkesin her istediğini yaptığı bir dünyanın düşünüyüş kuracaklardır. Ama geçmişlerinde herhangi bir kurala bağlı olmayanlar, genellikle mutsuzdur. Çocuklar, gerçekte onlardan ne istendiğini bilmeleri hâlinde, -bu beklentileri her zaman karşılayamasalar bile- kendilerini daha güvende hissederek.

Oğullarımdan biri bana (o şimdi bir yetişkindir), “elbette sınırları zorlamaya ve bazı kuralları yıkmaya çalışıyoruz, ama orada sınırların durduğunu bilmek harika bir duygu” demişti.

Sınırları aşma ve uzlaşmama büyümenin ve bağımsızlığına kavuşmanın bir yolu. Ama sözcüklere dökülme bile, çocuklar kendilerini yetiştiren insanlar tarafından kurallar konmasını minnettarlıkla karşılıyor.

Lisede okurken ebeveynim -cumartesi akşamları fazladan izin vermekle birlikte- öğrenim dönemi boyunca belli bir saatte yatağa gitmem konusunda ısrarcıydılar. Böyle erkenden yatağa gitmenin çok meraklısı değildim ve şu ya da bu nedenle oyalanarak yarım saat geç gidiyordum. Dünya küçük bir genç kız için bugün olduğundan çok daha fazla tehlikeli olmamasına karşın, bir partiye ya da bir arkadaş ziyaretine gittiğimde, babam gecenin sonunda gelir ve beni alırdı. Büyümek isteyen yanımda kendi yaşımda bir kızla konu-

56 Çocukluk Travmaları

şana kadar bunun hiç gerekli olmadığını düşünüyordu. Bu, üzerinde hiç bir disiplin uygulanmayan bir kızdı ve dilediğince ve istediği vakte kadar partiden partiye gidiyordu. Ama bana, anne ve babamın beni dert etmelerini kışkırttığını söyledi. Kendisi ebeveyninin umurunda bile değildi.

Bu ebeveynin ilgisiz mi yoksa aptal mı olduğunu bilmiyorum. Ama hangisi olduğu önemli değil. Önemli olan kızın, ebeveyninin kendisine aldırmadığını düşünmesiydi. Bunun, yetişkin yaşamında da etkilerini sürdürecektir ne gibi bir zarara yol açacağını varın siz düşünün.

Eğer ebeveyn belirli kurallar koymazsa, bu çocuğu olumsuz yönde etkileyecektir. Bulabildikleri her vesilede kurallar koyan şu sert anne ve babalar gibi.

Yaşamdaki her şey kurallarla belirlendiğinde çocuk, büyümek, kendisini geliştirmek ve düşünmeyi öğrenmek için gerekli koşulları oluşturmamaktadır.

Böyle bir çevrede büyümenin birçok farklı sonucu olabilir. Bir çocuk uysal bir biçimde kurallara uyarken öteki gizli ya da açık bir şekilde meydan okuyarak kurallara karşı çıkabilir. Kimileri okulda kabadayılık taslayarak kendi hayal kırıklıklarını bertaraf ederken, yeterli cesareti gösteremeyen kimileri de baskıya maruz kalırlar.

Birçok vakada üzücü olan şey, kurallar konusunda aşırı derecede titiz olan ebeveynin çocukları için en iyisini yaptıklarını düşünmeleridir. Çocuk durumun farkına vardığında hasar çoktan oluşmuştur.

Kendisine söylenen her şeyi yapan ve kurallara uysal bir şekilde uyan çocuklara ne olacaktır? Yavaş yavaş kendi adına düşünme yeteneği olmadığı konusunda bir inanç gelişir; kendisini başkalarının talimatlarına uymak zorunda hissederek. Bu düşünce tarzı, kendisine güvenen ve bağımsız bir yetişkine dönüşmesini güçleştirecektir.

Bir isyancıya dönüşen öteki, bir an bile duraklayıp düşünmeden her durumda bir rekabet ortamı gören bir yetişkin hâlini alacaktır. Sinirli ve rekabetçi yetişkin, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde ve diğer ilişkilerinde rahat olamayacaktır.

Zalimin de, kurbanın da davranışlarında görülen, güvenlik için çektikleri setin duvarlarıdır. Zalim biri -ister okulda, ister iş yerinde bir patron ya da şiddet uygulayan bir koca olsun- her zaman yetersizlik duyguları nedeniyle kendisini güvenlikte hissetmeyen biridir. Sinirli davranışlar kendi duygularını başkalarından olduğu kadar kendilerinden de gizlemek için başvurdukları bir yöntemdir. Kurban kendisini güvenlik dışı bir konumda görür, onun davranışlarının amacı da bunu çevresindekilerin fark etmesidir.

Aşırı dinsel inançlarla yetiştirilmiş çocuklar, bazen öylesine suçluluklarına inanırlar ki, bu duygu tüm yaşamlarını belirler.

Barry'nin ailesi, iki kız kardeşiyle birlikte onu da yanlarına alarak, her pazar kiliseye giderdi. Ebeveyni hoş ve iyi insanlardı. Kendi inançlarında çok ciddiydiler ve çocuklarını da aynı şekilde yetiştirmek istiyorlardı. Kilisenin rahibi, her nasılsa, yanlışlardan kaçınmayan ve kendi yanlışlarını düzeltmeyenler için, korkunç şeyler üzerine vurgu yaparak, cehennemin azaplarından ve yanmaktan bahsediyordu. Barry duyarlı bir çocuk olarak rahibin ağzından bir şimşek gibi çakan her sözcüğü dinliyor ve ezberliyordu. Her pazar, hafta boyunca yaptığı kötü şeyleri düşünüyordu. Dişlerini yatmadan önce fırçalamak, babasının onaylamadığı bazı ıvır zıvır şeyler için cep harçlığını harcamak ya da ev ödevini yapmadığı halde annesine yaptığını söylemek gibi "günahları" vardı. Yoksa gerçekten büyük yanlışları yoktu. Her pazar orada oturur ve ilerde kendisinin başına gelecek şeyleri korkuyla dinlerdi. Çünkü o bir günahkârdı. Pazar geceleri sık sık kötü düşler görüyordu.

58 Çocukluk Travmaları

Doğal olarak Barry büyüdükçe rahibin dile getirme biçimini de kaparak doğru ve yanlış üzerine kendi görüşlerini geliştirdi. Ama bu görüşler onun yalnızca bilincinde ve mantığında yer ediyordu. Her küçük yanlışta, tanrının cezalandıracağı korkusu, bilinçaltına çoktan yerleşmişti. Ama herkes gibi, hayatın yollarında yapılan her küçük yanlışta bu korku, zihninin içinde serpilip büyüdü. Bu açık bir şekilde ortaya çıkmaz. Barry kendisine “düşüncesiz bir insanım, yakında başıma çok kötü şeyler gelecek” demiyordu bilinçli olarak. Olan, bilinçaltının migren biçiminde ortaya çıkan fiziksel tepkileriydi.

Hipnoz tedavisinin migreni iyileştirdiğini duyarak bana gelmişti. Genel olarak uyguladığımız diğer tedaviler işe yaramadığından, en küçük ayrıntıları öğrenmek üzere çocukluğuna gitmeye karar verdik. Barry erken çocukluk döneminde, her küçük yanlış cezalandıran, bağışlayıcı olmayan tanrıdan korkusunu en ince ayrıntısına kadar hatırlayabildi. Aşağıda verilen alıştırmayı uygulayarak, kendi hakkındaki içsel algısını değiştirdi ve migren ağrıları son buldu.

Tekrar tekrar ellerini yıkamak, eşyalarını temizlemek, ailesindekilerin yatağa gitmelerine izin vermeden önce temizlik kurallarını uygulamaları konusunda aşırı titiz davranmak gibi takıntılı davranışlar geliştiren biri tarafından bana danışıldığında, çoğunlukla, erken dönemlerinde koyu dinsel inanışların etkisini buldum. Burada herhangi bir din değil, daha çok, belirli bir birey tarafından yapılan yanlış yorumlamalar suçlanmaktadır.

Eğer bu bölümde sözü edilen herhangi bir örnekle kendinizi ilişkilendiriyorsanız. ya da zihninize benzer ayrıntılar geliyorsa, aşağıdaki alıştırmalar size yardımcı olacaktır. Lütfen, kendi hakkınızdaki algılarınıza neden olan büyüklerin davranış ve yaklaşımlarının onların iyi niyetleri sonucunda olduğunu ve sizin için aslında en iyisini yaptıklarını düşündüklerini hatırlayın.

Alıştırma - olaya müdahale

- ◆ Geriye doğru, çocukluğunuza bakarak iyi niyetli büyüğünüzün eylemleri sonucunda şanssızca neden olunan bir olayı ya da bir durumu seçin. Eğer aklınıza birden fazla olay gelirse, bir anda yalnız biri üzerinde çalışın.
- ◆ Şimdi zihninize hoşlandığınız veya güvendiğiniz birini çağırın. Çocukluğunuzdan biri, bir öğretmeniniz, en sevdiğiniz teyzeniz ya da bildiğiniz herhangi biri, bir yakın arkadaşınız olabilir.
- ◆ Rahatlamak için kendinize zaman tanıyın. Rahat ve yeteri kadar sıcak olduğunuzdan emin olun.
- ◆ Hayal gücünüzdeki televizyonun düğmesini açın; bu alıştırmamanın başında sözü edilen olayın video görüntüsüyle karşılaşacaksınız.
- ◆ Bırakın oynasın. Kendinizi algılamanız konusunda hasara yol açan sözleri söyleyen yetişkini seyredin ve dinleyin.
- ◆ Şimdi görüntüyü, daha önce hayal ettiğiniz güvendiğiniz kişiyi, o zamanlar sözlerden etkilenen çocukla bu sözleri söyleyen yetişkinin arasına getirmek için bir süre kesin. Bu kişinin soğukkanlılıkla, sizin için en doğrusunu yaptığını düşünen yetişkine -eğer durur ve üzerinde biraz olsun düşünürse- sözlerin üzerinizdeki gerçek etkisinin farkına varacağını açıkladığını düşleyin.
- ◆ Müdahalenin başarılı olduğunu ve sizin için en doğrusunu söylediğini düşünen yetişkinin durduğunu, bir süre düşündüğünü ve sözlerini sizin için değiştirerek konuşmaya yeniden başladığını düşleyin.
- ◆ Alıştırmanın sonunda gözlerinizi açtığınızda, etkilendiğiniz olayı tekrar düşünün ve halen aynı etkiyi sürdürüp sürdürmediğine bakın. Sanırım artık sürdürmüyor.

60 Çocukluk Travmaları

- ♦ Alıştırmayı zihninize gelen diğer olayları da çalışmak için tekrarlayın

Olay ya da sözcükler artık size çok önemsiz görünse de, kendinizi aptal gibi hissetmenize izin vermeyin. Bir çocuk olarak sizi etkileyecek kadar güçleri var. Sizinle gerçekten ilgilenen ve elinden geleni yapan ebeveyninize saygısızca davrandığınızı düşünmeyin. Ne yaptığınızı asla bilmeleri gerekmiyor. Bu hayaletlerle birlikte olarak, onların sevgisine eskisinden daha çok yakışacaksınız.

Lütfen Beni Sev!

Ebeveynin kendi çocuklarını gerçekten sevdikleri, ama şu ya da bu nedenle sevgilerini gösteremedikleri durumlar gerçekten üzücüdür. Bu tür ebeveynin çocukları bir yetişkin hâline gelene kadar kendilerinin gerçekten sevildiklerini düşünmezler. Daha önce gördüğümüz gibi, kendisinin sevilmediğini düşünen tüm çocuklar suçu kendilerinde ararlar. Bu harika ve her şeyi bilen insanların böyle davranmaları için bir nedenleri vardır ve bu neden de kişinin -çocuğun-sevilemeyecek biri olmasıdır.

Çocukluk dönemindeki bu tür özgüven eksiklikleri, çocuğu farklı yönelimlere sokabilir. Biri diğer insanları memnun etmek ve onların kendisini sevmelerini sağlamaya çalışırken, öteki ne kadar iyi olursa olsun (çoğunlukla bilinçaltında) sevilmediğini düşündüğü için olabildiği kadar kötü olacaktır. Bu çocuk büyüyünce çeşitli biçimlerde başkalarına zarar verecektir.

Asıl trajedi, özgüven yoksunluğunun bir şekilde kuşaktan kuşağa kendisini koruyarak ya da çoğalarak geçtiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Sevginin gösterilmediği, ilgilerin gizlendiği evlerde büyüyen çocuklar bu durumu bir model olarak saklayıp, ileride kendileri de bir ev, aile ve çocuklara sahip olduklarında, kendi çocuklarına tam olarak aynı şekilde uygulayacaktır.

Charlotte'un annesi hiç sevecen olmayan bir kadındı. Gerçekte kızını çok sevmesine karşın duygularının geri planında

62 Çocukluk Travmaları

sahne alan geçmişinin etkileri yüzünden sevgisini ortaya koyamıyordu. Charlotte'a iyi bakılmış, hediyeler verilmiş, konuşulmuş, birçok biçimde ilgilenilmiş, ama küçük kızların hoşlandığı şekilde annesi tarafından öpülmemiş ve kucaklanmamıştı. Babası sevgi dolu ve bu sevgisini gösteren biri olduğu için, Charlotte'un özgüveni gerçekten zedelenmemişti. Yalnızca annesinin kendisini sevmediğine dair bir sı-zıyı taşıyordu.

Annesini memnun etme kaygısıyla okulda çizdiği resimleri eve getiriyor, bahçeden annesi için papatya topluyor hatta hediyeler yapmak için zaman harcıyor, ama bunun karşılığında gördüğü tek şey bir gülümseme ve nazik bir "teşekkür ederim" oluyor, hediyelerden bir daha hiç söz edilmiyordu.

Charlotte'un elleri yetenekliydi ve onlarla bir şeyler yapmaktan gerçekten büyük zevk alıyordu. Annesinin doğum gününde ya da yılbaşında, her defasında aldığı kuru ve nazik cevaptan hayal kırıklığına uğramasına rağmen, annesi için hediyeler yapmaya devam ediyordu. O, bu duruma alışarak yetişirken zaman geçip gitmişti.

Yirmi yaşına gelen Charlotte bir gün kasabada alışveriş yaparken, birlikte çok iyi zaman geçirdikleri annesinin eski bir arkadaşıyla karşılaştı. Yaşlı kadın onu kahve içmeye davet etti. Sohbet sırasında Charlotte'un annesi için yaptığı nakışlı perdeler konusundaki beğenisinden söz etti. Charlotte çok şaşırdı. Çünkü yaptığı perdeler, annesinin yatak odasında bir sandıkta gizliydi. Kadınının nasıl olup da bu perdeleri gördüğünü merak etti.

"Benim güzel kızım" diye cevapladı kadın "annen her zaman yaptığın şeyleri bana gösterir. Charlotte şunu yaptı, Charlotte bunu yaptı diye bana evi dolaştırır; seninle gurur duyuyor"

Charlotte donakalmıştı. Neden annesi bir kez olsun bu hediyelerden hoşlandığını ona söylememişti? Neden onun hediyelere pek aldırmadığına inanmasına izin vermişti?

Tam bu noktada Charlotte annesi ve onun davranışları hakkında düşünmeye başladı. Annesinin onu sevdiğini ve anlayamadığı bazı nedenlerden dolayı sevgisini gösteremediğini fark etti. Annesinin sevgisinden kuşku duyduğu zamanları düşündüğünde hata ettiğini anladı ve üzüldü.

Charlotte mutsuz bir çocukluk yaşamamıştı. Babasının ilgili ve açık tavırlarından dolayı, kendisini değerli ve güvenlikte hissetmişti. Ama eğer annesinin de onu sevdiğini daha önce öğrenmiş olsaydı çok daha mutlu olacaktı.

Kendi yetiştirilme tarzının bir sonucu olan tavırlarından dolayı Charlotte'un annesini suçlayamayız. Ama şimdi bile Charlotte, her ikisi de 70 yaşının üstünde olduğu halde anne ve babasına farklı davranıyor. Onları ziyaret ettiğinde babasını kolayca kucaklıyor ve öpüyor; şimdi daha fazla özen göstermesine ve onu daha çok anlamasına rağmen, annesinin yanaklarına iki kuru öpücük kondurmaktan fazlası elinden gelmiyordu. Annesi bunu bile istiyor görünmüyordu.

Eğer kendinizi Charlotte'un annesinin yerinde hissediyorsanız, bu kadar ciddi olmasa da, başka insanlara duyduğunuz sevgiyi gösteremiyorsanız, yalvarırım bunu değiştirmek için bir şeyler yapın. Muhtemelen dışarıdan, bir hipnoterapi uzmanından ya da bir psikologdan yardım almaya ihtiyac duyacaksınız. Ama sonuçlar harcadığınız zamana geçecektir. Seven insan için, kendi kabuğuna çekilmek ve ötekiler sevgi ve duygularını gösterirken yalnızca seyirci kalmak mutluluk verici değildir.

Bir başka sorun da, ebeveynlerden en az birinin kendi duygularını gösterememesini, çocukların bir kural olarak kabul etmeleridir. Normal bir ailenin ne olduğuna dair kanıları-

64 Çocukluk Travmaları

mız, hemen her durumda, erken dönem çocukluk yaşantılarımızın izleri tarafından biçimlenir. Hatta, bir yetişkin olarak kendi büyütülme tarzımızın normal olmadığını tespit etsek bile, bilinçaltımız yaşadıklarımızın hak ettiğimiz olduğu konusundaki yargısını sürdürecektir ve farklı olanları rahatsız edici ya da kabul edilmesi zor olarak karşılayacaktır.

Teresa'nın annesi çelişkileri olan bir kadındı. Teresa'yı ve küçük erkek kardeşi Paul'ü çok seviyor ama sevgisini onların iyi biri olmaları ve birlikte yaşama kurallarına uymaları konusundaki endişeleriyle dışa vuruyordu. Hiç bir zaman boyunlarına kollarını dolayarak veya onları kucaklayarak ne kadar sevdiğini söyleme gücünü gösteremiyordu. Kocas, çocuklar küçükken öldüğü için, bu olayda ona yardım edecek kimse de yoktu.

Bir soğuk algınlığından daha fazlasını yaşayacakları korkusuyla, çocukların sağlığı konusundaki endişeleri -neredeyse- bir histeriye dönüşmüştü. Böyle bir durumda, doktorları, hastaneleri ve acil yardım merkezlerini arayıp çocuğunun ölmek üzere olduğunu söyleyebiliyordu. Bu gelişme iki çocuğu da strese sokuyordu.

Dışarıda, başlarına gelebileceklerle ilgili korkunç hikayeler anlatarak Teresa ve Paul'un korkmalarına neden oluyordu. Elbette çocukları dışarıdaki tehlikeler konusunda uyarmak ve zor durumdayken ne yapmaları gerektiğini anlatmak gerekir. Ama bu çocuklar dışarıda karşılaştıkları hemen herkesten kendilerine bir zarar geleceğine, hiç bir yere gitmemeleri ve okuldan sonra anneleriyle birlikte doğruca eve koşmaları gerektiğine inanmaya başlamışlardı.

Teresa ve Paul büyüdükçe, öteki çocukların yaşantılarının kendilerinkinden farklı olduğunu görmüş ve her ikisi birden annelerine ve onun yaklaşımlarına karşı isyan etmeye ve ona direnmeye başlamıştı. Daha sonraları annesinin tutumlarının, onlar için en iyi olanı düşünmesinden kaynaklandığını anlamasına rağmen Paul'un tepkisi, evden uzakla-

şabilmek için, deniz aşırı uzun yolculukların dahil olduğu bir işe girmek olmuştı.

Teresa ülkesinde kalmış ve üniversiteye gitmişti. Annesinin yapmaması konusunda kendisini uyardığı, ama yaşatlarının yaptığı davranışları, burada rahatça sergilemişti. Derslerin bazılarına katılmamış, sigaraya, akşamları bir kaç bardak şarap içmeye başlamış ve tam bir seks yaşamını yaşadığı ilk erkek arkadaşıyla çıkmaya başlamıştı.

Annesi olanları öğrendiğinde çıldırmış, Teresa'yı "hafif kadın" gibi veya çok daha kötü sözcüklerle adlandırmıştı. Uzun zaman boyunca ilişkileri bozulmuştu.

Yirmidokuz yaşında ve bir evliliğe hazırlanırken ilk defa gördüğüm Teresa, artık annesinin davranışlarının çocuklarını korumak ve onlar için en iyisini yapmak amacıyla olduğunu fark etmişti. Ama bu, büyürken neden oluşan zararı iyileştirmek için yeterli değildi. Şimdi, her nasılsa edindiği bir suçluluk duygusuyla birlikte yaşıyor, bir yandan annesinin gerçekten onu sevdiğine inanıyor, ama öte yandan annesinin kendilerini yetiştirme tarzına kızmaya devam ediyordu.

Seansların sonunda Teresa kızgınlığını bir yana bırakma gücünü gösterdi ve annesi için samimi duygular hissetmeye başladı. Yaşlı kadının artık değişmeyeceğini, ama Teresa'nın davranışlarını -çocuklarını sevdiğinin bir işareti olarak- anlayışla karşılayacağını biliyordu.

Eleştiri

Çocuklarının amaçlar edinmesini ve büyük çabalarda bulunmasını onların yaptıkları her şeyi küçümseyerek sağlayabileceğine inanan başka ebeveynler de vardır.

Çocuğun yaptıklarını küçümseyen söz konusu yetişkinlerin aktif eleştirileri vardır: Yapabileceğinin en iyisi bu mu? Bu

66 Çocukluk Travmaları

çalışma korkunç! Bundan daha iyisini yapabilirsin v.b.g. Bir de, çocuğun yaptıkları çok iyiyken bile, sonuçtan etkilen-diklerini gösteremeyen yetişkinlerin pasif eleştirilerine de rastlanır.

Şimdi 50 yaşında olan Thomas, bir gün okuldan büyük bir heyecanla geldiği günü hatırlıyor. Fransızca testinden en yüksek puanı almakla kalmamış, tam 99 almıştı. Neredeyse hiç iştirilmedik bir şeydi bu. Öğretmenlerinin övgüleri halen kulaklarında çınlarken eve ve doğruca babasının çalışma o-dasına koştı. İyi haberleri ona anlattı ve bir tepki vermesini bekledi. Babasının cevabı, “eğer 99 alabildiysen 100 de ala-bilirsin demektir. Ne yanlış yaptın ki?” şeklinde oldu.

Şimdi bu baba bilerek düşüncesiz davranan biri değildi. Bel-ki de gerçekten oğlunu daha da iyisini yapmak için cesa-retlendirmenin yolunun bu olduğunu düşünüyordu. Eğer gerçekten düşündüğü buysa, yanlıştı. Thomas’ın heyecanı babasının davranışıyla öylesine söndürölmüştü ki, bir daha asla olumlu bir haberle onun yanına gitmedi ve böylece ba-ba ile oğul arasında iyi bir ilişkinin gerçekleşmesi için ge-rekli fırsatlar ortadan kalktı.

Çocuğun eleştirilmesi -bir yetişkin için- ancak aşağıdaki bili-nen çizgiler takip edildikçe kabul edilebilir.

- ◆ Hiç bir zaman yargılayıcı olmamalı. Eleştiri zaman za-man hoş görölebilir ve bir eylemi ya da bir çalışmayı e-leştirebilirsiniz. Ama bu asla “aptal”, “işe yaramaz” gibi ifadeleri kullanmak anlamına gelmemeli.
- ◆ Eleştirel olabileceğiniz durumlarda, bunun yapıcı olma-sına dikkat edin.
- ◆ Eleştiri yerinde olmalı ve abartılmamalı. Birine “geç kaldın; her zaman geç kalıyorsun zaten; neden okuluna (ya da işine) hiç tam zamanında gitmiyorsun?” gibi şeyler söylemek doğru değildir. Burada vurgulanması gereken önemli nokta, yalnızca, “geç kaldın”dır.

- ◆ Eleştirilen kişinin özgüvenini zedelememelisiniz. En iyisi “yukarı-aşağı-yukarı” metodunu izlemektir. Bu yöneme göre olumlu bir vurguyla başlıyorsunuz, sonra eleştirinizi yapıp yeniden istediğiniz sonuçlara dair başka bir olumlu vurguyla bitirmelisiniz. Örneğin: Bu dönem gerçekten çok sıkı çalıştın (yukarı), ama ne yazık ki bu ödev her zaman ki gibi iyi olmamış (aşağı), ama ileride daha iyi çalışırsan istediğin notları alacağına eminim (yukarı).

Eğer övgülerle dengelenmişse birçok çocuk -hatta o zamanlar bundan hoşlanmasa bile- eleştiriyi kabul edecektir. Odasını dağınık bıraktığı için eleştiriliyorsa, topladığı zamanlarda da övülmeli. Çocuğunuzun sizi hayal kırıklığına uğrattığı, ancak bunun yanında, gururlandırdığı zamanları da belirtiyorsanız, söylenebilir.

Eğer bir çocuk her gün olumsuz eleştiriler alıyorsa, bunlar bilinçaltına, ileride kendisinin olumsuz bir insan olduğunu hissetmesine neden olacak bir şekilde yerleşir. Hatta ileride çocuk, ebeveyninin pek o kadar haksız olmadıklarını ve bunu daha iyi sonuçlara ulaşması için yaptıklarını düşünse bile, bu durum bir kez verilmiş olan zararı ortadan kaldıramayacaktır.

Benim kendi inancım, çocuğun memnun etmeye çalıştığı insanlardan kaynaklanan olumsuzlukların, sıklıkla fark edildiğinden daha fazla soruna neden olduğu yönündedir.

Danışman ve hipnoterapist olarak çalıştığım yıllar boyunca şanssız bir şekilde ME (miyaljik ensefalomiyelit)’den geçtiği rahatsızlık nedeniyle birçok insan tedavi için geldi. Hastalığı “iyileştirdiğimi” söyleyemem, ama elbette hipnoz, belirtileri hafifletebilir. Kullandığım analiz yöntemi, erken çocukluk dönemlerine bakarak -eğer varsa- hastalığa yol açan yardımcı faktörü bulmaktır.

68 Çocukluk Travmaları

Üzerinde çalıştığım bir vakada sürekli tekrarlayan bir etken vardı. Sözü edilen bireylerin tümü, kendilerinden çok büyük beklentileri olan, mükemmel olarak yapılmış şeylerden hoşlanan, kendilerini de çok zorlayan insanlardı.

ME'nin gerçek nedeninin bu olduğunu ya da bu tipteki herkesin koşulları düzeltebilecek kişilikte olduğunu söylemiyorum. Birçok rahatsızlık çekenle çalıştım ama bununla birlikte sayıları bir genelleme yapmaya yetecek kadar fazla değildir. Yine de, bu vakalardaki rastlantıya inanmıyorum. Gerçek şu ki, istisnasız olarak çalıştığım her vakada ME hastası, bu kategoriye dahil oldu; bu da beni, bu noktada bir ipucu olduğuna inandırdı.

Neden bu bölümde bu olguya işaret ediyorum. Evet hipnoza gelen, kendilerinden çok fazla şey bekleyen hastalar, böyle yapmaya devam ediyorlar, çünkü karşılarında onlara karşı çok eleştirici olan biri var. Bazen yetişkin kimliği ortadan kalkmasına rağmen, sözü edilen çocukta da insanların beğenisini kazanmak öyle yerleşir ki, kendisini zorlamaya devam eder.

Endişelenenler

Doğaları gereği diğerlerinden daha endişeli insanların var olduğunu hepimiz biliriz. Bu insanlar eğer ailelerinden biri eve on dakika geç kalırsa, bir araba çarpmış ya da sokakta saldırıya uğramıştır diye endişelenirler. Onlar için her soğuk alma muhtemel bir zatürre, her baş ağrısı muhtemel bir beyin tümörü ve her eklem ağrısı da bir eklem romatizması başlangıcıdır.

Birçok vakada bu insanlar tepkilerini engelleyemez. Bunun nedeni, geçmişleri ve yetiştirilme tarzlarıdır. Ama tam bu noktada eğer değiştirilmesi için bir şeyler yapılmazsa, endişe yatkinlığı ebeveyninden çocuğa, kuşaktan kuşağa geçecektir. Eğer ebeveyninizin endişelerinden etkilenen biriyseniz,

bu süreci durdurma kararını şu anda verebilirsiniz. Bu kitabı okuyup kendi üzerinizde denemeye karar verdiğinizde göre, bu konuda zaten yolu yaralamışsınız demektir.

Andrew kendisini bildi bileli diş doktoru olmak istemişti. Çok parlak bir zekâya sahip olmamakla birlikte, akıllı ve çalışkan biriydi. Eğitiminin her aşamasında büyük bir gayretle çalışmıştı. Ne yazık ki, endişelerinden dolayı kendisini yeterince iyi ortaya koyamıyor ve bilgisini sınavlara yansıtamıyordu.

Annesi ona yardım edemiyordu, çünkü o da aşırı derecede endişeli biriydi. Okuldaki sıradan yarıyıl sınavları boyunca bile, Andrew'un üstesinden gelip gelemeyeceği konusunda endişeler taşıyordu. İyi olanı yapmak istemesine rağmen, - bilinçsiz bir şekilde- oğlunda zaten var olan sinirliliğin üzerine büyük bir baskıyı da eklemişti.

Kendi duygularına ve annesinin endişelerine rağmen Andrew, kendisini bir diş cerrahı yapacak yeterlilikte sınav verdi. Ne yazık ki Londra kolejini kazanmıştı ve bunun anlamı evden ayrılamaması demektir. "Ne yazık" diyorum, çünkü Andrew için en iyisi bir süreliğine endişeli ebeveyninden ayrılıp kendi yaşlılarıyla zaman geçirmek olacaktı.

Final sınavları geldiğinde evdeki durum katlanılacak gibi değildi. Annesi evin içinde can sıkıntısıyla ellerini buru bura dolaşıyor, yüksek sesle "eğer Andrew sınavı onca senelik eğitimin ardından geçemezse ne olacak?" diye feryat ediyordu.

Andrew bütün bu melodram tarafından etkilenmesine engel olamadı ve sınavda başarı sağlayamadı. Daha sonraki bir tarihte sınavları telâfi etme hakkı verildiği için, bu durum bir trajedi değildi. Ama annesi için dünyanın sonu gelmişti adeta. Annesinin endişeleri gün geçtikçe artıyordu. Eğer sınavları geçemezse onun ne yapacağını, ne gibi finansal sorunlarla karşılaşacağını, duygularını... (liste uzayıp gidiyor)

70 Çocukluk Travmaları

merak ediyordu. Evdeki duruma daha fazla dayanamayan Andrew, bütün zamanını kolejde geçirmeye başladı ve eve yalnızca yemek yemek ve uyumak için gelmeye başladı. Kendisi için en iyisini istediğini bildiği annesini üzmemek istediğinden değildi ama, bütünlemeleri geçmenin başka bir yolu yoktu.

Bütünlemeye girdi ve sınavı zorla geçti. Üzerindeki baskıdan kurtularak, başarılı bir diş hekimi olmak için yola koyuldu.

Karşılaştırma

İki ya da daha fazla çocuğu olan ailelerde çocuklar arasında farklar olacaktır. Biri sporda başarılyken öteki daha akademik zihniyette olabilir. Biri kendisine güvenirken, diğeri çekingen olabilir; biri doğuştan insan canlısıyken, diğeri çok daha yalnızlığa eğilimli olabilir. Bunlardan hiç biri kötü değildir. Yalnızca farklıdır.

Sorun çoğunlukla ebeveynin ya da yetişkinlerin düşünmeden harcadığı sözlerden ya da onların tutumlarından kaynaklanmaktadır. Çocuklar aralarındaki farkla daha fazla ilgilenecekler, birinin özel bir yetenek ya da tutumunun onu daha iyi yaptığına ve daha çok sevilmesine neden olduğuna inanmaya başlayacaklardır.

Ebeveynler ne yaptıklarının pek de farkına varmadan buna neden olmaktadırlar. Spordan çok hoşlanan bir ebeveyn daha atletik olan çocukla gurur duyarken muhtemelen diğerk çocuk için olumsuz yorumlar yapacaktır. Çok güzel bir kız çocuğunun ebeveyni, kızlarının görünüşünü daha da güzelleştirmesi için onu cesaretlendirirken, daha az çekici olan diğerkine yeteri kadar ilgi göstermeyebilirler.

Heather kız kardeşi Megan'dan iki yaş daha büyüktü. Kendisi zarif,fakat sıradan bir kızken, Megan çok güzeldi. Altın rengi saçları, kocaman mavi gözleriyle herkesin fark edebi-

leceği bir çocuktu. Henüz beş yaşındayken, bir model ajansı annesine kızının resimlerini bir kitapta kullanmak için teklifte bulundu.

Yanlış ya da doğru, burada çocuk modelleri kullanmanın doğruluğın tartışmayacağım. Ama ebeveyni bunu kabul etti. Bir süre sonra Megan, televizyon ve magazin reklamlarının bir parçası oldu.

Heater başlangıçta kardeşinin bir yıldıza dönüşmesini zevkle izledi. Megan gibi giydirilmesi ve fotoğrafının çekilmesi nedenleriyle onu kıskanmıyordu. Ama zaman geçtikçe, bütün aile yaşamı küçük yıldızın kariyeri üzerinde biçimlenmeye başladığı için, Megan'a daha soğuk bakmaya başladı. Çünkü annesi doğal olarak kız kardeşine işlerinde eşlik ederken, Heater'ın okul çıkışı bir arkadaşıyla birlikte evde ya da komşularında kalması isteniyordu. Seyrek de olsa, tüm aile birlikte yürüyüş için dışarı çıktığında, insanlar Megan'ı tanıyorlar, yanlarına yaklaşıp onun güzelliği hakkında yorumlar yapıyorlardı. Kimse Heater'a karşı kaba davranmamıştı. Yalnızca onu fark etmediler.

Kızlar büyüdükçe Heater'ın Megan'a kızması, hatta artık ondan hoşlanmaması normaldi. Fakat bu sonuç gerçekleşmedi, çünkü Megan bütün övgülerden -mucizevi bir şekilde- hiç etkilenmedi. Etrafındaki her şeyin çok eğlenceli olduğunu düşünüyor ve hiç bir şekilde kendisini kız kardeşinden daha üstün görmüyordu.

Kız kardeşi çok güzel bir küçük kızdan halen fotoğrafçılar tarafından rahatsız edilen mükemmel bir genç kıza dönüşürken, Heater'ın kendisine güveni yıllar geçtikçe azalmaya başladı. Bütün sorun, kendisine çok az bağışlanan güzel görünüşten kaynaklanıyor gibiydi. Durmadan aynaya bakıyor, orada yalnızca üzgün gözlerle bakan düz kahverengi saçlı, sade, sıradan bir kız görüyordu. Kız kardeşinden daha az güzel olmakla birlikte, bu kadar üzülmesine gerek bırakma-

72 Çocukluk Travmaları

yacak kadar çekici biri olduğunu fark etmiyordu. Bunu görebilse, kendisine güveni gelecek ve gülümseyecekti.

Heater'ın durumu, kendi görünümünden nefret etmesi ve düşük özgüveni nedeniyle üstesinden güçlükle geline bir beslenme düzensizliğine dönüşünce, başa çıkılması zor ve oldukça karmaşık bir hâl aldı.

Suçluluk

Çocukken hepimiz aptalca şeyler yaparız. Gerçekte, büyüdüğümüzde de bunları yapmaya devam ederiz. Bazen bu çocukça eylemler, sorunu iyice tartışmayı ya da ayrıcalıklarını geri alma, korkutma veya dışarıda bırakma gibi cezalandırılmaları gerekli kılmaktadır.

Olay her ne olursa olsun, eğer ceza bir kere verilmişse ve çocuk ders almış gibi görünüyorsa, sorunun bir daha gündeme getirilmemesi gerekir. Ama bunu yapamayan ve konuyu sürekli kurcalayan yetişkinler vardır.

Simone on yaşındayken annesinin cüzdanından bir miktar para çaldı. Olay anlaşıncı annesi ve babası cezanın yeterli olduğunu düşünene kadar, Simone birtakım küçük ev işleri yapmak, ayakkabıları temizlemek, bahçedeki otları ayıklamak gibi işleri yapmakla cezalandırıldı.

Kendisine verilen görevlerden zevk almamasına karşın Simone, ebeveynine kızgın değildi; çünkü bunu hak ettiğini düşünüyordu. Onu üzen şey, anne ve babasının -yıllarca kendisine artık güvenmemesiydi. Odayı terkettiğinde annesi çantasını göstere göstere birlikte götürüyordu. Simone cep harçlıklarını biriktirip kendisine bir şeyler aldığı anda, buna nasıl olup da parasının yettiği konusunda sorular soruluyordu. Annesi onu bir şeyler almaya gönderdiğinde bozuklukları tam olarak geri getirmek ve her kuruş için hesap vermek zorundaydı. Ona güvenmeyen ve bir şans daha tanımayan ebeveyni, bilinçaltında Simone'nin kendisini değer-

siz hissetmesine ve bir daha hiç kimsenin para konusunda kendisine güvenmeyeceğine inanmasına neden oldular. Zaman geçtikçe bu duygular, kendisinin hiç bir biçimde güvenilmez biri olduğunu hissetmesine neden oldu.

Simone büyüyünce -hiç kimse kendisine güvenemeyeceğine göre gerçekten de dürüst olmayan ve güvenilmez birine dönüşebilirdi. Bunun yerine o, kendisine inanabileceğiniz, dürüst bir yetiştikine dönüştü. Fakat ne yazık ki, kendisine saygısı ve güveni çok düşüktü.

Eğer çocukluğunuza baktığınızda -bu bölümde ifade edildiği gibi- özgüveninizi zedeleyen ama bunu gerçekten istememiş bir yetişkin görüyorsanız, aşağıdaki alıştırmayı uygulayın.

Alıştırma - mektup

- ◆ Her şeyden önce söz konusu kişiyi ve size davranış biçimini zihninizde canlandırmalısınız (eğer birden fazla insan varsa her defasında yalnız biriyle ilgilenin).
- ◆ Şimdi sizden, bu kişiye hiç bir zaman göndermeyeceğinizi bildiğiniz bir mektup yazmanızı istiyorum.

Çocukluğunuzdan hatırladığınız tüm duygularınızı bu mektuba yazın ve onlara sözlerini ve yaptıklarını yıllarca unutamadığınızı söyleyin.

- ◆ Aklınızda tutmanız gereken birkaç nokta:
 - ◆ -Bu, üzerinde uzun süre düşünmek zorunda olduğunuz ve her şeyi tam tarihleriyle yazmanız gereken bir mektup değil. Herhangi bir noktadan başlayabilir ve aklınıza nasıl geliyorsa yazabilirsiniz.

74 Çocukluk Travmaları

- ◆ -Ama o zamanlar ne hissettiğinizi doğru bir biçimde yazmak önemlidir. Başkalarının duygularını gözetmenize gerek yok. Çünkü bu mektubu sizden başka hiç kimse okumayacak.
- ◆ -Eğer mektup sandığınızdan daha fazla sizi etkilerse, endişeye kapılmayın. Uzun sürmeyecek ve üzerinizde herhangi bir zarar da bırakmayacaktır.
- ◆ -Size geçmişte davranma biçimi için kimseyi suçlamak zorunda değilsiniz. Bir yetişkin olarak onların sizin için aslında en iyisini yapmaya çalıştıklarını ve her şeyin onların yetiştirilme tarzlarının bir sonucu olduğunu unutmayın.
- ◆ Mektubu bir kere yazdıktan sonra onu ne yapacağınız yalnız size kalmış. Bir kere okuduktan sonra yok edebilir ya da çekmecenizde saklayabilirsiniz. Ama lütfen kimsenin elinin altında olmayan bir yere koyun, yoksa duygularınız zedelenebilir.

Bu mektubu yazmak, sizi daha iyi bir duruma getirecek, yıllardır kendinize olan güveninizi zedeleyen şu anlamadığınız ve kendinizde görmek istemediğiniz duygulardan kurtulmanızı sağlayacaktır. Bu harika temizleme süreci, sizi gelecekte daha olumlu biri hâline getirecektir.

Fiziksel Şiddet

Küçük çocukların ve hayvanların belirli ortak yanları vardır. Güvenlerini azaltacak bir şey olmadıkça, sevgilerini koşulsuz olarak birlikte oldukları insana verirler. İşte bu yüzden reddedildiklerini ve aldatıldıklarını hissettiklerinde daha kolay yaralanabilirler.

Küçük yaşlarda reddedilmenin çocuğun özgüvenini sakatladığını zaten daha önce gördük. Hem çocuklukta hem de yetişkinlikte özgüvendeki eksilmenin yaşamdan alınan zevki nasıl azaltabileceğini de gördük. Güvendiğiniz insanların “bilerek” uyguladıkları fiziksel şiddetten daha kötüsü var mıdır?

Cinsel taciz

Bu birçok insanın tahmin ettiğinden daha fazladır. Muhtemelen geçmişte bırakılan ve üzerinde konuşulmayan bir konu olduğu için gerçekte ne kadar cinsel tacizin yaşandığını bilemiyoruz.

Özellikle söz konusu hastanın yaşlı olduğu durumlarda, cinsel tacize uğradığını anlatmasını dinlemek yürek parçalayıcıdır. Hipnoz tedavisindeki bazı deneyimlerim sayesinde, -hastaya acı vermeden- geçmişini hatırlattıktan sonra kötü etkisini de azaltarak yardım edebildiğimi biliyorum. Yirmisinde ya da otuzunda bir hastayla çalışıyorum, -geçmişinde olanlar ne kadar kötü olursa olsun- bir yetişkin olarak önle-

76 Çocukluk Travmaları

rinde bir ömür bulunduğunu ve mutlu bir şekilde yaşamlarına devam edebileceklerini biliyorum. Çok sık görüldüğü gibi, altmışında ya da yetmişinde olan hastalar tedavi sonucunda ilerleme gösterebilirler bile tüm yaşamları acı ve mutsuzluk içinde geçmiş oluyor. Gerçekten korkunç bir trajedi.

Bu, yaşlı insanlara yardım etmek anlamsız demek değildir. Elbette anlamlıdır. Onlar için üzüntü dolu yıllarını bir kenara koyabilmek ve kendisine güven ve mutlulukla yaşamına devam etmek harika bir şeydir.

Belki çok saf olduğumdandır, ama genç biri olarak cinsel istismara uğramış insanlarla çalışmaya başladığımda üç şey beni çok şaşırtmıştı. Artık onları kavrayabiliyorum. İlki, cinsel istismarın ne kadar yaygın olduğu; ikincisi, birçok erkek çocuğunun cinsel istismara uğramış olduğu; üçüncüsü vakaların ağırlıklı bir kısmında cinsel istismarcının bir akraba ya da ailenin yakınlarından biri olmasıydı. Çok mutlu bir çocukluk geçirmiş ve artık kendi iki çocuğunu yetiştirmiş biri olarak, onları en çok koruması gereken insanların cinsel istismarda bulunmalarının, çocuğu nasıl etkilediğini düşünmekten dehşete kapılıyorum.

Hipnoterapi, çekilen acıyı yeniden yaşamadan hastaların kendi başlarına gelen cinsel istismarın üstesinden gelebilmelerini sağlayan iyi bir tedavi yöntemidir. Ayrıca ne olup bittiği hakkında ancak silik anıları olan insanların, aslında hiç bir zaman unutmadıkları şeyleri hatırlamalarını, bununla birlikte, yarattığı stresten kurtulmalarını ve yaşamlarının daha fazla etkilenmemesini sağlar.

Kuşkusuz terapistin veya danışmanın, geçmişte olan cinsel istismarın ayrıntılarını isterken -zorlamaları halinde- ortaya çıkan hafıza yanlışlarını iştmiş olmalısınız. Bazı insanlar tüm rahatsızlıkların kökeninde cinsel istismarın olduğunu düşünmektedir. Ama gerçek kesinlikle böyle değildir. Ahlâk sahibi hiç bir terapistin ya da psikoloğun aklından

bile geçirmeyeceği bu tür fikirleri hastanın zihnine sokanlar bile var. Eğer böyle biriyle karşılaşarsanız benim önerim, -eğer izin verirsiniz- hemen kalkmak ve orayı terk etmektir.

Cinsel istismara uğramış her çocuğun tüm duyguları ayakta-
dır. Korku, acı ve suçluluk birlikte yer alır. Sonuncusu ol-
dukça yaygındır, çünkü istismarcı çocuğu “eğer olup biteni
anlatırsa hiç kimsenin ona inanmayacağı” ya da “herkesin
suçun kendisinde olduğunu düşüneceği” tehditleriyle korku-
tur. Böylece çocuk büyüdükçe suçluluk duygusu da onunla
birlikte büyüyecektir. “Gerçekten çok zayıf bir insan olmalı-
yım ki bunlar başıma geldi” ya da “bu benim hak ettiğim bir
davranış olmalı” gibi düşünceler sürekli zihnini meşgul ede-
cektir. Hatta çocuk büyüyüp bir yetişkin haline geldiğinde
bu yorumların doğru olmadığını düşünse bile, suçluluk duy-
guları derinlerde varlığını sürdürmeye devam edecektir.

Eğer biri çocuğun durumunu biliyor ve onu korumak için
bir şey yapmıyorsa, bu gerçekten büyük bir kötülük ve iha-
nettir.

Melanie küçük bir çocukken babasının kendisine nasıl cinsel
tacizde bulunduğunu anlattı. Altı yaşından beri haftada üç
ya da dört kez babası gece yarısı odasına geliyordu. Bu yıl-
larca sürdü, çünkü Melanie hiç bir zaman kimseye anlata-
cık cesareti gösteremedi.

Hiç bir zaman bunu ona söylememesine rağmen, babası
kimsenin ona inanmayacağı konusunda kızını ikna etmişti.
Melanie, annesinin olanları bildiğini düşünüyordu. “Kocası-
nın hemen her gece yarısı nereye gittiğini zannediyordu?”
diye sordu bana ve ardından ekledi “biliyordu ve bana yar-
dım etmek için hiç bir şey yapmadı”

Bu Melanie için, babasının yaptığından çok daha büyük bir
ihanetti. Annenin ne olup bittiğini bildiğini ve engellemek

78 Çocukluk Travmaları

için hiç bir şey yapmadığını düşünmek katlanılamaz bir şeydi.

Kızgınlık, istismara uğrayan çocukların yaşamadığı bir duygudur. Bu duygu, bir yetişkin olarak olaylar hakkındaki içsel algılamasını değiştirmesi ve verilen zararı iyileştirebilmesi için gereklidir. Yetişkin kişi kızgınlık duymayı ve yansıtmayı bir kez öğrenince, acı eskisi kadar şiddetli olmayacaktır. Elbette yitik bir çocukluk için üzüntü duyuyor olabilir, ama bu noktadan sonra bir cinsel istismar kurbanı olarak yaşamaya son verecektir.

Cinsel tacizde bulunan kişi, gerçekte, cinsel çeşitlilik arayan biri olmaktan çok, kendisinden daha zayıf biri üzerinde iktidarını göstermek isteyen hasta bir yaratıktır. Ayrıca bu tür duygular taşıyan herkes çok şiddetli yetersizlik duygularıyla kıvrınmaktadır. Bu olgu nedeniyle, cinsel istismara uğramış kişi de, ileride bir istismarcıya dönüşebilir. Özguveni öylesine azalmıştır ki, bunu yeniden kazanmak için bir başkasına acı vermesi gerekir.

Ama bir istismarcıya dönüşmeyen kişiler de bir kurban olmayı ömür boyunca sürdürebilirler. Özguvenleri fazlasıyla zarar görmüş olduğu için bunu hak ettiklerini düşünüp, bunu yapacak birilerini ararlar.

Judy ile ilk karşılaştığımda otuzlu yaşlarının ortasındaydı. Akıllı ve çekici bir kadın olarak kendisini bir yıkımdan ötekine taşıyan ilişkiler yaşıyordu. İlk kocası sarhoş olduğunda fiziksel şiddete başvuran bir alkolikti; ikincisi kelimenin tam anlamıyla bir küfürbazdı; üçüncüsü, -o sıradaki erkek arkadaşı- iki kere ona tecavüz etmişti. Onu terk etmişti ama neden bu tür erkekleri çekici bulduğunu bir türlü anlayamadığı için bana gelmişti.

Seanslar sırasında dokuz yaşındayken Judy'nin ailesiyle birlikte yaşayan amcası tarafından cinsel tacize uğradığı ortaya çıkmıştı. Amcası evde kaldığı sürece bu tacizler devam

etmişti. Bana, şimdi Yeni Zelanda'da yaşayan amcasını yıllardan beri görmediği için her şeyi geride bırakmayı ve yaşamına devam etmeyi başarabildiğini anlattı.

Çok iyi bir işte çalışıyordu ve görünüşe göre kendisine güveni vardı. Özgüven eksikliğinden şikayetçi değildi. Oysa bu eksikliği sürüyordu. Gizli bir biçimde kendisine yakın biri tarafından kötü davranılmayı hak ettiğini düşünüyordu -ne de olsa ilk deneyimi böyleydi. Öyle ki, kendisine yol veren ve centilmence davranan erkekleri çekici bulmuyordu. Bu davranış, onun kendi hakkındaki yargısıyla çatışıyor ve durum rahatsız edici bir hâl alıyordu. Ama içgüdüsel olarak kendisine şu ya da bu şekilde kötü davranacağını hissettiği bir erkek çekici geliyordu. Çünkü bu, kendisine yönelik değerlendirmeleriyle çelişmiyordu; tam tersine, bunu daha da sağlamlaştırıyordu. Ayrıca kendisine ne zaman bir erkek tarafından kötü davranılsa, kendisiyle ilgili içsel değerlendirmesi daha da katılaşıyor ve kırılması zor bir hâle geliyordu.

Ama, danışma ve hipnoz tedavisinin ortak yardımlarıyla Judy'nin daha önce hissetmediği kızgınlık deneyimini yaşamasını sağlayana kadar kendi hakkındaki yargısı düzelmedi ve kendisine gerçekten iyi davranan insanlarla ilişkiye girmede.

Bu kızgınlık çeşitli biçimlerde kendisini gösterebilir. Kızgınlık birçok insan için hemen bir anda yükseliveren ve geçiveren bir duygudur (yol gösterici birinin yardımıyla gerçekten böyle olmaktadır). Geçmişteki bir olaya yönelik bir kızgınlığın sürdürülmesi eski kurbanın daha çok acı hissetmesine neden olacaktır. Kızgınlığı yaşamak da, böylece daha sonra bir daha yaşamımızı etkileyemeyecekmiş gibi bırakıp gitmesini sağlamak da önemlidir. Cecilia'nın kızgınlığı farklı biçimde kendisini gösteriyordu. İrlanda'da büyükanne ve büyükbabası tarafından büyütülmüştü. Küçükken büyükbabası tarafından bir çok kez kısa süreli cinsel tacize uğramıştı. Bir

80 Çocukluk Travmaları

müddet sonra taciz sona ermiş ve bu sorun bir daha gündeme gelmemişti.

Cecilia zaman içinde sessiz ve nazik bir kadın ve bir sanatçı oldu. İnce ayrıntılarla ve çeşitli renklerle bezenmiş bitki resimleri yapıyordu. Asla evlenmemişti ve onunla karşılaştığımda 60 yaşının tam ortasıydı.

Yaşamını kendi duygularını kontrol etmeyi öğrenmekle geçirmiş olan Cecilia, erken yaşlarda başına gelen cinsel istismarın etkilerini silmek için kızgınlık duygusunu yaşatmaya çalıştığımızda, bunu yapamıyordu. Beyni ona kızgın olduğunu söylüyor, ama kendisi hiç bir şey hissetmiyordu.

Sonraki hafta, endişeli Cecila'dan bir telefon aldım. "Benim sorunumun ne olduğunu bilmiyorum" dedi "bu korkunç kırmızı siyah zebanileri ve şeytanları çizmeye devam ediyorum. Çok çirkin ve rahatsız ediciler"

Sonunda onu ikna etmeyi başardım. Bu resimler onun kızgınlığının bir belirtisiydi. Başka bir biçimde dışa vurmayı güç bularak, kızgınlığını resimlerinin ortasına yerleştiriyordu. Bu çizdiği korkunç resimlere ihtiyacı olduğunu ve zamanı geldiğinde hepsini yırtıp atması gerektiğini önerdim. Bunu yaptı ve yıllarca bastırılmış olan kızgınlık duygularını açığa çıkarmayı başardı.

Fiziksel Şiddet

Her biri kurban üzerinde dramatik etkilere neden olan çeşitli fiziksel şiddet biçimleri vardır.

Gelin ilk önce "çocuğunu bir suç dolayısıyla cezalandıran" ve kendi yaptıklarının bir şiddet eylemi olarak adlandırıldığını duyunca donakalacak olan şu tiplere bakalım. Bu tür davranışlar -ani bir tokattan gaddarca dövmelelere kadar- büyürken çocuğun üzerinde bir etki bırakmıyor gibi görünüyorlar.

Kolaylıkla insanların şunu söylediğini işitebilirsiniz: “Çocukken sert bir tokat yemiştım ve bana hiç bir zarar vermedi” Gerçekte aynı şeyi ben de kendime söylemişim. Yaramazlık nedeniyle bir tokat yemiştım; doğal olarak bundan pek hoşlanmamışım; ama yine de, bunu yanlış davranışının cezasının bir bölümü olarak kabul etmişim.

Kesinlikle ruhsal bir zarara yol açmadığını düşünüyorum. Belki söylemek bir eski kafalılık belirtisi olacak, ama öğullarım çok kötü davrandıklarında, yanlış davranışlarıyla ilgili uyarılara rağmen bir düzelme olmazsa, onlara bir tokat atmamın yanlış olduğunu düşünmedim. Ayrıca, şimdi iki yetişkin ve sevgi dolu genç adam olan çocuklarıma da bir zarar vermiş olduğuma inanmıyorum.

Eğer şu kurallara uyulursa cezalandırmanın bu biçimi bir zarara yol açmayacaktır.

- ◆ Amaç, can acıtmak değil ceza vermektir. Gerçekte acı vermeyen tokatlar bir ceza olarak anlaşılabilir.
- ◆ Birdenbire kontrolsüz bir biçimde ortaya çıkmamalı, aksine, bilerek yapılmalıdır.
- ◆ Böyle davranmaya devam ederse tokat yiyeceğini bilmeli ve böylece çocuk nerede durması gerektiğini öğrenmelidir.

Küçük bir tokatla verilen acıyı kontrol edecek biçimde ayarlanmış bir tokat arasında epey fark vardır. Sopayla, kırbaçla ya da bel kemeriyle dövmek, yalnızca o anda gerçek acılara yol açmakla kalmaz, aynı zamanda şiddeti uygulayana karşı da ömür boyu kin duymasına neden olur. Ne zaman yanlış davrandığını düşünse kendisini bir bastonla döven babasını hiç bir zaman affedemeyecek bir iş arkadaşım vardı. Babasının niyeti, oğlunu doğru bildiği bir şekilde yetiştirmekti.

Bu tür vurmalar sonucunda verilen fiziksel acının türüyle, çocuğun bizzat sopa atılmanın kendisinden etkilenmesi ara-

82 Çocukluk Travmaları

sında bir ilişki yoktur. Bu tür davranışlar için bir mazeret olamaz. Neden olunacak fiziksel şiddetten ayrı olarak tamamıyla zihinsel bir zarara yol açabilir. Çoğu zaman tam da bu suçu işleyenin istediği gibi, çocuğun yaşamı korkuyla çevrelenecektir. Cinsel travmalarda olduğu gibi, bu türden bir acı veren yetişkinin gerçek derdi, kendisinden daha az güçlü birinin üzerinde güç kullanma arzusudur. (Karşılaştığım örnekler kadınların da bu tür şiddete başvurduklarını gösteriyor).

Jeremy'nin anne ve babası o henüz altı yaşındayken boşanmışlardı ve kendisinden büyük iki kız kardeşiyle birlikte annesi tarafından büyütülmüştü. Anne, erkeklere karşı sinirli davranışları olan biriydi. Kocasını başka biriyle yaşamak için evi terk etmişti. Davranış tarzından ötürü, boşanmadan sonra, -bu çok uzun sürmesine rağmen- hiç bir erkek onun kavgacı tavrına ve sivri diline dayanamamış ve daha uyumlu ve huzur dolu ilişkiler bulmak için birer birer sahneden çekilmişlerdi. Bütün bunlar kadının sadece daha da kavgacı biri olmasına neden olmuştu.

Jeremy'nin annesi ne zaman sıkılsa ya da mutsuz olsa, bunun acısını oğlundan çıkarıyordu. Bazen ona doğrudan vuruyor, bazen kollarından yakaladığı gibi tüm evin zemini boyunca sürükleyerek çocuk odasına götürüp fırlatıyordu. Jeremy korku ve acı içinde hiç bir zaman böyle bir davranışa hak etmek için ne yaptığını anlamadı.

Elbette ki yanlış hiç bir şey yapmamıştı. Yalnızca erkek soyundandı ve annesinin uyumsuzluk ve reddedilmeyle ilgili duygularını bir başkasının üzerinde güç uygulayarak dışarı atmasına yardımcı oluyordu.

Jeremy ile karşılaştığımda kırk yaşlarındaydı. On altı yaşında evi terk etmiş ve iki yıl önce kız kardeşi annesinin hastanede, ölüm döşeğinde olduğunu haber vermek için onunla bağlantı kurana kadar hiç haberleşmemişti. Durumunun daha iyi olduğunu düşünmekle birlikte, hastaneye annesini

görmeye gitmiş ve yatakta uzanmış zayıf bedeninin yıllar önce korktuğu kişiyle aynı olduğunu neredeyse güçlkle fark etmişti. Annesi için hiç bir şey hissetmemesine karşın, bilincini yitirerek ölümüne kadar haftada iki kere ziyaretine gitmişti; bunun bir evlâtlık görevi olduğunu düşünüyordu.

Evden ayrıldıktan sonra, kendisine yeni bir yaşam kurmuş, çocukluğunun baskın duyguları olan reddedilme ve korkuyu gömmeyi başarmıştı. Ama annesini tekrar görmesi, onu korkutacak bir güçten yoksun olduğu bir durumda da olsa, kontrol etmek için çok uğraşmak zorunda kaldığı eski korku ve uyumsuzluk duygularının ve özgüven eksikliğinin yeniden güncelleşmesine yol açmıştı. Bu, onun bana gelme nedeniydi. Geçmişini yeniden ait olduğu yere yerleştirmek ve bütün olarak kendisine güvenli bir şekilde kendi yaşamına yeniden dönmesini sağlamak için(aşağıdaki alıştırmanın da dahil olduğu) bir çok seansa katıldı.

Eziyet

Son yıllarda zayıflara kötü davranma ve eziyet etme haberleri gazetelerde daha sık yer almaya başladı. Bunun bir nedeni, bazı kurbanların muameleye uzun süre dayanamayıp ölmeleridir. Bir çok insanın bunu bilmek istememesine rağmen, kötü muamele her zaman vardır.

Yakını tarafından eziyet edilen çocuk birçok şekilde acı çekmektedir. Vuruluyor, tekmeleniyor ya da herhangi bir başka biçimde yaralanıyorlarsa ve eğer hiç kimse ne olup bitiğini anlamazsa ya da hiç kimse yardıma gelmezse, en başta fiziksel acı olmak üzere izole edilmişlik duygusu yaşanır. Seyirci kalanlar, çoğunlukla kendilerine bir zarar gelmesinden korktukları için böyle yapmaktadırlar. Ayrıca sabah kalktığında o gün göreceği eziyetin endişesiyle kurban gergindir. Bundan başka tam bir istenmeme duygusu olacaktır, çünkü kendi yaşlıları arasında hiç kimsenin kendi durumunda olmadığı duygusunun içindedir.

84 Çocukluk Travmaları

Eğer çocuğa okulda eziyet ediliyorsa, çocuk birkaç yakınından, örneğin ebeveyninden yardım isteyecek, muhtemelen onlar okula gelecek, neler olup bitiğine bakacak, meseleyi kendi üstlerine alacaktır. Ama bazen makul bir neden bağlı olarak ya da olmayarak çocuk sorunu anne veya babasına anlatabilecek gücü kendisinde bulamaz. Bazen ebeveyninden birine ya da bir yetişkine yanaşıp durumu anlatsa bile, (sanki hiç kimse onun yardıma ya da korunmaya değer olduğunu düşünmüyormuş gibi) çoğu zaman onların duruma müdahale etmemesi de reddedilme duygularını artırmaktadır. Ona, kendi için direnmesini, elinden geleni yapmasını söyleyebilirler. Bunun çok küçük bir yararı vardır. Kendi gözünde ve ona eziyet edenin gözünde bunu yapabilecek durumda değildir. Eğer dışardan hiç kimse araya girip durumu değiştirmezse, bu durum ileride de sürecektir.

Okuldaki zalim çocuk -tıpkı şiddete eğilimli yetişkin gibi- umutsuzca kendi iç yetersizlik duygusunu güç uygulayarak telâfi etmenin peşindedir. Ayrıca yine benzeri durumdaki bir yetişkin gibi, kendi kurbanını seçme konusunda oldukça yeteneklidir. Kurbanı ise muhtemelen kendisine güveni eksik ve sınırları zayıf olan biridir. Eylemleri ve korkunun kurbanda neden olduğu stres yüzünden, kendisini yetersiz görme duyguları artmaya devam eder ve ileride yaşamı boyunca sürekli bir kurban haline gelir.

Aşağıda, hastalarımın birlikte çok sık kullandığım bir alıştırmayı almaktadır. Bu, size geçmişte yaşadıklarınızı unutturmak için tasarlanmadı. Burada yalnızca geçmişte olanlar hakkında kendi bakış açınızı değiştirme, böylece onların eski etkilerini ortadan kaldırma amaçlanmaktadır.

Alıştırmayı uygularken, içinizi daha önce hiç tanımadığınız bir öfkenin kapladığını hissedeceksiniz. Endişelenmeyin; bu iyiye işarettir. Bu duygu, gündelik yaşantınızın bir parçası hâline gelmeyecektir.

Alıştırma bundan başka geçmişte olanlara yansız bir şekilde bakmanın yoludur. Ama elbette o zamanlar yaşanan acı ve stresi tekrar yaşamamak şartıyla.

Alıştırma - sinema perdesi

- ◆ Sessiz ve sakin bir yer bulun. Birkaç dakika gevşemeye, üzerinizdeki gerginliği atmaya ve düzenli nefes almaya çalışın. Gözlerinizi kapayın.
- ◆ Bir sinemada rahat bir koltukta oturduğunuzu düşünün. Filmin başlamasını bekliyorsunuz. Diğer bütün koltuklar boş; salondaki tek kişisiniz. Bu çok normal, çünkü sizin için özel olarak hazırlanan bir gösteri izlemek üzeresiniz. Sinemanın ekranı boş, ardında yanan bir ışık olmasına rağmen perdeler çekili.
- ◆ Üç kadar sayın; perdelerin açıldığını ve çocukluğunuzda sizi ezen kişiyle birlikte siyah beyaz resminizin perdede görüldüğünü düşünün. Bu cinsel istismar da olabilir, fiziksel şiddet de. Ama resim bu olay başlamadan önce çekilmiş. Bir-iki-üç!
- ◆ Ekranı gerçekten bakın. Çevrenize, o zamanlar henüz çocuk olan halinize, birazdan size şiddet uygulayacak kişiye bakın. Ama olayın gerçekten olmasına izin vermeyin. Bunun hareketsiz bir resim olduğunu unutmayın.
- ◆ İkinci defa üç kadar saydığınızda -ama daha önce değil- resmin hareketlendiğini düşünün; tam olay başlayacakken resmi durdurun **ama** (işte bu çok önemli bir ama; asla resmin bu başlangıçtan öteye gitmesine izin vermeyin. Olay başlamadan önce resmi durdurun).
- ◆ Ekranı size eziyet etmek üzere olan yetişkini görüyorsunuz. Ama henüz bunu gerçekleştirememiş. Zihni-

nizde oturduğunuz sinema koltuğundan kalkın ve perdeye çocukla saldırgan arasına yerleşin ve ona karşı durun.

- ◆ Hayal gücünüzün yarattığı filmde olup biten ne olursa olsun, *çocuğa eziyet edilmesini engelleyin*. Çünkü bunlar sadece sizin yarattığınız resimler ve siz izin vermedikçe kimse kimseye zarar veremez. Kızdıkları insanlara kafalarının içinde bağırان, onları tekmeleyen, vuran bir sürü nazik insan tanıyorum. Bu çocuğu korumanız ve yaralanmasını engellemeniz gerektiğini unutmayın. Gerek gördüğünüz sürece onu kollamaya devam edin.
- ◆ Saldırgan kişi olay yerinden uzaklaştırıldıktan sonra kollarınızı çocuğun boynuna dolayıp onu ne kadar sevdiğinizi ve ona her zaman inandığınızı ve yaşamının geri kalan bölümünde onu koruyacağınızı fısıldayın.
- ◆ Şimdi çocuğun kendisini nasıl hissettiğini hayal edin. Sevildiğini biliyor, kendisini sürekli gözetecek biri olduğundan emin. Onun duygularını kendi zihninize yerleştirin.
- ◆ Henüz yarattığınız sıcak ve olumlu duygulara sarılarak ve rahatça nefes almaya devam ederek birkaç dakika geçirin. Gözlerinizi açın.

Eğer bu alıştırmadan sonra gözleriniz dolarsa sakın endişelenmeyin. Onlar keder ya da acı değil, rahatlık ve huzur gözyaşlarıdır ve uzun sürmeyecektir. Aynı olay bir daha sizin üzerinizde aynı etkiyi gösteremeyecektir.

Çocukluğunuzda özellikle birden fazla insanın dahil olduğu birçok olay varsa bu alıştırmayı istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz. Ama asla günde bir kereden fazla yapmayın. Size bir zarar vermeyecektir, ama bilinçaltınız bundan yüksek faydayı almanızı engelleyebilir.

Zihinsel İstismar

Çocuğa bilerek verilen acı her zaman fiziksel olmak zorunda değildir. Zihinsel ya da duygusal istismâr fiziksel taciz kadar travmatik olabilir. Hatta bazı vakalarda daha da fazla zarar görülebilir. Çünkü durum, çocuk bir kaçış yolu bulmadan sürüp gider ve hiç kimse çocuğa verilen zararı göremez. Kesikler ve çürükler görülebilir ve bir açıklamaya ihtiyaçları vardır. Birçok vakada cinsel istismâr bedene bakılarak anlaşılabilir. Eğer sözleri yakınlarını veya bir yetişkini suçluyorsa, duygusal ve zihinsel acı çektirildiğine kimi inanırabilir?

Tehditler Savurmak

Eğer başka örnekler görmezlerse çocuklar insanlara hemen güvenirler; verilen sözlere ya da yapılan tehdidin yerine getirileceğine inanırlar. Halen tedavisi sürmekte olan hastalarımın biri bana annesinin “eğer bunu bir daha yaparsan, annen seni bir daha sevmeyecek” gibi şeyler söylediğini anlatmıştı. Gerçekte annesi kendisini ve küçük erkek kardeşini gönülden seven bir kadındı. Eminim bu kadın bilerek söylenmiş zalimce sözlerden çok kendi düşüncesizliğinden kaynaklanan bu sözlerin yaratacağı etkiden habersizdi. Hastam 53 yaşında bir büyükbabaydı. Yalnızca bu anı olduğu gibi hatırlamakla kalmıyor, o gün hissettiği duyguları da olduğu gibi koruyordu.

88 Çocukluk Travmaları

Diğer tehditler de benzer zarara yol açabilir. Çocuğa kötü davranışları yüzünden uzağa gönderileceğini söylemek, şiddetli bir korkuyu doğurabilir; özellikle de -bildiğim bir vaka- da olduğu gibi- terbiyesiz çocuklar için yapılmış bir evle ilgili korku dolu öyküler anlatılıyorsa.

Trevor ve Michael'in annesi mutsuz bir kadındı ve küçük oğluna onu nasıl sevdiğini zorla anlattırarak kendisini yüceltmeye çalışıyordu. Sık sık "annenizi seviyor musunuz? diye sorar, eğer "evet" cevabını almışsa, "beni ne kadar seviyorsunuz" diye tekrar sorardı.

Bir gün anneleri "annenizi dünyadaki herkesten daha çok seviyor musunuz?" diye sorduğunda babalarını ve büyükbabenin de seven çocuklar bir an duraklamıştı. Annelerinin tepkisi "eğer dünyadaki herkesten daha fazla sevilmiyorsa evden ayrılıp gideceği" şeklinde oldu ve kendisini çok seven başka çocuklar bulacağını söyledi. Bunun biri üç diğeri altı yaşında olan çocuklar üzerindeki etkisi korkunç oldu. Annesinin eteklerine yapışıp ağlayarak onları bırakıp uzağa gitmemesi için yalvarmaya ve dünyadaki herkesten daha çok onu seveceklerine dair söz vermeye başladılar.

Böylece anneleri kendi silahını bulmuş oldu. O andan itibaren, ne zaman çocuklarına bir şey yaptırmak istese, onları evden ayrılmakla tehdit etti.

Muhtemelen bu anneyi, düşüncesizliği yüzünden bağışlayabileceğiz. Geçmişindeki bazı olayların kendisi hakkında olumsuz bir yargıya sahip olmasında etkili olduğunu ve küçüklerin yalvarmalarıyla kendisini yüceltmeye ihtiyaç duyduğunu söyleyip, onun için özürler bulabiliriz. Ama oğulları üzerinde yarattığı etkiye bakarak sonraki yıllar boyunca bunu tekrarlamasının bir anlamı olmadığı da çok açıktır. Bu durum bilerek yapılan bir eziyetti; kendi iktidar duygusunu tatmin etmek için, çocuklar üzerindeki etkisini bildiği hâlde onlara acı vermeye devam ediyordu.

Fiziksel Şiddet Tehditleri

Fiziksel şiddet tehditleri, şiddet gerçekleşmese bile çok korkutucu olabilir. Burada, “eğer öyle yapmaya devam edersen tokadı yersin” gibi bir tehdit içeren bir durumdan bahsetmiyorum, çünkü çocuk burada ne olduğunu anlamaktadır.

Yanlış bir şey yaptığını ve yanlışın tekrarlanmasından doğacak sonuçlara dair bir uyarı ile karşılaşmaktadır. Eğer yine de aynı şeyi yapmayı seçerse, cezanın adil olduğunu hepimiz görebiliriz. Ama gerçek bir fiziksel zarar tehdidi bambaşka bir şeydir.

Şimdi 30 yaşında olan Josie zor bir çocukluk geçirmişti. Kendisi henüz dört yaşındayken annesi ölmüştü ve tek çocuktuktu. İlgili ama sevgisini göstermeyen büyükannesinin yanında ve babasını ancak hafta sonlarında görerek yaşamıştı.

Josie on yaşındayken babası yeniden evlenmişti; artık üvey annesi ve babasıyla birlikte yaşıyordu. Ne yazık ki, bu kadının aşırı içme alışkanlığı vardı ve birçok insandan bunu gizleyebiliyordu. Josie okuldan eve döndüğünde, üvey annesinin sarhoş bir şekilde evin kapısında elinde kocaman bir ekmek bıçağıyla beklediği zamanlar oluyordu. Gözlerini küçük kızın gözlerine diyor ve eğer eve girmeye çalışırsa onu öldüreceğini söylüyordu. Josie evden hızla kaçıyor, bahçeye gizleniyor ve ancak babası işten dönünce eve yaklaşmaya cesaret edebiliyordu.

Üvey annesinin bu davranışı ayda yalnızca bir kaç kez, o da ancak çok sarhoş olduğunda meydana geliyordu. Ama Josie üvey annesinin durumunun ne olacağını önceden kestiremediği için okuldan eve dönmesi sırasında yaşadığı korku, her günkü yol arkadaşı olmaya başlamıştı.

Josie'nin hayalindeki anne olmasa da, üvey annesi ona ekmek bıçağıyla ya da başka hiç bir şekilde fiziksel bir zarar

90 Çocukluk Travmaları

vermedi. Josie ne olduğunu babasına anlattığında, babası ona inanmadı. Karısının içkiyi sevdiğini biliyordu, ama ne onu çok şarhoşken ne de herhangi bir biçimde kızını tehdit ederken görmüştü. Kızının sözlerini, annesinin yerine başka bir kadının geçmesi yüzünden yaşadığı duygusal tepkiye verdi.

Josie gidecek kimsesi olmadığını hissetti. Üvey annesinden duyduğu korku bir yana, babası da onun bir yalancı olduğunu düşünüyordu. Küçük kız kendisini giderek daha çok geri çekti. Önce miskin bir hırsıza dönüştü. Ardından, 20 yıl boyunca sürecekt beslenme bozukluğunu geliştirdi. Bu son durumun sonuçları dolayısıyla bana geldiğinde kötü bir hâldeydi.

Eleştiri

Sözcükler herkes için yaralayıcı olabilir; ama bir çocuk için kesinlikle bu böyledir. Tekrar tekrar “sen bir aptalsın”, “sen kötüsün”, “işe yaramazın tekisin” gibi sözler iyiye doğru gitmeye yardımcı olmaz, aksine, bu sözlerin muhatabı üzerinde olumsuz etkiler bırakır.

Durmadan tekrarlanan sözcükler madem ki yararsızdır, öyleyse milyarlarca lira neden kendi mallarının adlarını ve ne kadar kaliteli olduklarını tekrarlamak için reklâmlara harcanıyor?

Yetişkin biri bile yıllar sonra geriye dönüp baktığında kullanılan sözcüklerin haksız ve zalimce olduğunu ve çocukken gerçekten de “aptal ve işi yaramaz” olmadığını görür. Ama zarar öylesine büyüktür ki, ortadan kaldırılabilmesi için çoğu zaman bir başkasının da yardımını gerektiren yoğun çabalar ister.

Hepimiz çocuklarımızın iyi bir şekilde eğitilerek yetiştirilmesini ve iyi bir camiada yer almasını isteriz. Bu yüzden belirli bir düzeye kadar eleştiri kabul edilebilir. Ama eleştiri yalnız-

ca haklı olunan durumlarda, iyi değerlendirme yapıldığında ve yergi övgüyle dengelendiğinde kabul edilebilir bir yoldur.

Fizik öğretmenimin bana “anlaşılan sınav kağıdını vermeden önce gözden geçirmemişsin” dediğini halen hatırlarım. Benim tembel olduğumu ve verdiği düşük nota yarattığımı söyledi. Ayrıca bundan sonra bir daha iyi olamayacağımı da ekledi. Beni gerçekten yaralayan şey adaletsizlikti. Hayatımda hiç bir zaman bilimlerle ilgilenmemişimdir, ama bu tür derslerin sınavlarında hep iyi notlar almaya çalışmışımdır. Sınava hazırlanmak için saatlerce çalışmışım ve öğretmenim şimdi bana hiç bir şey yapmadığımı söylüyordu.

Herhangi bir bilimsel alanda iyi olmamam gerçekten sorun değildi. Mümkün olan ilk fırsatta onunla birbirimizden ayrıldık. Ama şimdi bile, 40 yıldan daha fazla bir süre sonra, bu öğretmenimin gerçekten çaba harcadığıma inanmaması yüzünden incinmiş duygularımı hâlâ hatırlayabiliyorum. Çok daha küçük bir çocuğa sürekli olarak iyi olmadığını ve hiç bir zaman ikiye ikiyi toplayamayacağı söylendiğinde ortaya çıkacak sonucun korkunçluğunu düşünün. Elbette toplayamayacaktır, çünkü sözleriniz onu etkilemeyi sürdürecektir.

Ne yazık ki, günlük koşuşturma, yapılacak işler ve televizyon yüzünden aileler çok seyrek olarak bir yemek masasının etrafında biraraya geliyor. Çok üzücü bir durum Ama düşünün, yemek masasında birlikteler ve yalnızca eleştiri işi iliyor “dirseklerini masaya dayama”, “tabağındakini biter” Bu yemek saatlerinin dört gözle beklenen zamanlar yerine kaçınılmaya çalışılan bir olay olacağını kolayca tahmin edersiniz.

Kendilerini yıllarca olağanüstü ağır bir biçimde başarıya ulaştıkları için çalışmaya vermiş birçok hasta gördüm. Yalnız daha iyi duruma gelmek istemiyorlardı. Bir zamanlar tüm çabalarını eleştiriyle karşılamış kişiyi de memnun etmeye çalışıyorlardı. Bu insanların aşırı çalışmaktan yorulduklarını

92 Çocukluk Travmaları

ve derin bir biçimde stres altında olduklarını çünkü bilinçaltılarında yaptıkları hiç bir şeyin yeterince iyi olamadığını gördüm. Bu şekilde kendilerini gereğinden daha fazla zorluyorlardı.

Çoklukla bu insanlar stresin zihinsel ya da fiziksel acılarını çekiyorlar. Kimileri baş ağrısından, kimileri de felç ya da kalp krizinden şikayetçi. Yalnızca durdurulup kimi memnun etmeye çalışıyorsun diye sorulduğunda ancak, neden böyle davrandıklarını fark etmeye başlıyorlar. Bunlar, tekrarlanan olumsuz eleştirilerin çocuğun zihnindeki sonuçlarıdır. Çoğu bilinçaltına yerleşecek, yetişkinlik yılları boyunca zarar verici etkileriyle birlikte sürecektir.

Karşılaştırma

Çocuklar arasında karşılaştırma yapmak -özellikle kardeşler arasında- kesinlikle iyi bir şey değildir. Bir çocuğun diğerinden daha fazla beğenilmesi durumunda, bunun çok açık olacak bir biçimde tekrarlandığı ve çocuklardan birinin acı çekmeye başladığı örnekler çok sayıdadır.

Bütün çocuklar farklıdır. Farklı yetenekleri, ustalıkları, farklı kişisel olumlu yönleri vardır ve bir ailede bunların karşılaştırılmakta olması adil bir davranış değildir. Her şeyden öte, çocukların kendi arasında soğukluğa neden olmaktadır.

Belirli yarışmalarda hiç bir yanlış yoktur. Biri tarih dersinden en yüksek notu alırken öteki takımının en çok gol atan oyuncusu olabilir. Ama bir çocuğun yetenekleri olduğunu bilmek, ötekinin aynı başarıya ulaşamadığı için küçümsenmesini haklı çıkarmaz.

Isabel kız kardeşinden iki yaş daha gençti. Doğuştan parlak bir çocuk olduğu için kendisinin akademik çalışmalara daha yatkın olduğunu keşfetti. Cathy de zeki bir kız olmasına rağmen çok çalışsa da kız kardeşinin notlarını bir türlü yakalayamıyordu. Her iki kardeş de durumun farkındaydı, a-

ma farklı ilgileri ve yetenekleri olduğu için bu asla sorun olmuyordu. Ebeveyni durumun üstesinden -Cathy de kardeşi gibi sınıf birincisi olsun diye- onun çabalarını yüreklendirerek geliyorlardı.

İki kardeş de sınıflarını geçti ve 11. sınıfta aynı okula gitmeye başladılar. Her şey düzgün gidiyordu. Ama bir gün matematik öğretmeni Cathy'ye, ödevin basit bir yerinde güçlük çekmesi üzerine "tanrı aşkına, kız kardeşin senden iki yaş küçük olmasına karşın o bile yapabilir bunu" diyerek kızmıştı. Bu yorum bütün sınıfın önünde yapıldığı için, onu cesaretlendirmek yerine, kendisine güvenini zedeleyerek her şeyi daha kötü hale getirmişti.

Hepsi bu. Bu andan itibaren Cathy matematik derslerinde başarılı olma çabalarından vazgeçti. Kız kardeşinin yeni problemleri anlamada kendisinden çok daha hızlı olduğu gerçeğini değiştiremiyordu ve sınıf arkadaşlarının gözü önünde küçük düşürülmüş olduğu için daha fazla çaba harcamamaya karar verdi. Sonuç olarak eğer bir yarışa katılmıyorsanız kazanma şansınız hiç yoktur. Ama kimse sizin kaybettiğinizi de söyleyemez.

Ama mesele burada sona ermedi. Kendi başına düşündüğünde Cathy, çabalamayı bırakmakla kendi kendisini hayal kırıklığına uğrattığını biliyordu. Böylece özgüveni daha da azaldı. Kendisinin yararsız olduğunu düşünmeye başladı ve tembelliği başka alanlara da sıçradı. En sonunda, elbette yalnızca öğretmenleri değil, anne ve babası da kızlarının okulla ilgisini böyle birdenbire niçin kaybettiğini anlamadan meraklanıyordu. Cathy zayıf özgüven ile kendisinden hoşlanmamanın kısır döngüsüne yakalanmıştı.

Okulu 16'sında terk ederek bir gündelik işten ötekine gidip durduktan sonra, 20 yaşının sonlarına geldiğinde, sallantılı özgüveni hakkında bir şeyler yapmaya karar verdi. Öğrenimine devam etmek için okula gitmeye başladı. Yüksek bir

94 Çocukluk Travmaları

dereceyle sınavları geçti ve 30 yaşında ilkokul öğretmeni olmaya hak kazandı.

Peki, Cathy o kadar sağlam bir hamurdan yapılmamış olsaydı, nasıl bir sonuç ortaya çıkardı? Geri kalan yaşamını kendisinin iyi olmadığı ve daha iyi olabilmek için şansı bulunmadığını düşünerek geçirebilirdi. Zevkleri ve ilgileri çok az olan bir yaşam sürdürebilirdi.

Anne veya babanın çocuklarından birini daha çok sevdiği aileleri hepimiz görmüşüzdür. Aslında hepimiz bunu yapmışızdır. Hepimizin çocuklarımızdan birini daha çok sevdiğimiz zamanlarımız olmuştur. Muhtemelen öteki, o gün çok yaramazlık yapmıştır. Ama bir sonraki gün bu sefer daha çok sevilen yaramazlık yapacak ve böylece her birinin kısa süren gözdelik dönemleri dengelenecektir. Bu türden herhangi bir olayda çocuk, kendi kötü davranışlarının sonucu olarak kendisine nasıl davranıldığını ve bu davranış tarzındaki adaleti anlayacaktır.

Ama hep aynı çocuğun gözde olduğu aileler de vardır. “Neden kardeşine daha çok benzemedin?”, “bak kız kardeşin ne kadar temiz ve toplu”, “kız kardeşin ev ödevini bitirdi, ama sen daha başlamadın bile” Bu tür ifadeler, muhtemelen kız kardeşini daha az sevmesine neden olacak, ama bundan çok daha kötüsü, bu kız çocuğu ebeveyninin gözünde kendisinin kız kardeşinden daha az değerli olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bu tür inanışlar uzun süreli zararlar verebilir.

Elsie onunla karşılaştığımda altmışlı yaşlarının başındaydı. Çocukluğunda yapılan ayrımcılık üzgün bir yaşam sürmesine neden olmuştu.

Elsie erkek kardeşinden 5 yaş daha küçüktü. Babası tek başına zaman geçiren bir adamdı. Ya çalışıyordu ya da koltuğunda oturmuş kitap okuyordu. Çocuklarıyla çok az ilgili-

di. 1920'lerde yaygın olduğu üzere, iyi bir baba olmanın tek şartının ailesinin geçimini sağlamak olduğunu düşünüyordu.

Çocukların annesi erkek çocuğunu diğerlerinden daha çok seven sıradan kadınlardan biriydi. Elsie hep en iyiyi yapmak zorundayken, Arthur ne yaparsa yapsın en iyisi oydu. İnsanı şaşırtmayan bir sonuç olarak, Arthur yaramaz bir serse-riye dönüştü. Kız kardeşini sıkıştırmaya, saçlarını çekmeye, en sevdiği oyuncaklarını çalmaya, ona karşı çok kaba davranmaya, onu ağlatacak şeyler yapmaya başladı. Elsie ne zaman olan biteni annesine anlatmaya kalksa, annesi ağabeyinin tarafını tutarak kendisini bu tür yalanlar söylediği için azarlıyordu. Böylece Elsie bir şeyler anlatmaya çalışmaktan vazgeçti. Kendisinin gerçekten ahlâklı davranmadığına, erkek kardeşinin yaptıklarını ve annesinin hoş olmayan davranışlarını hak ettiğini düşünmeye başladı.

Yaşı 17'ye geldiğinde annesi tarafından, pek tanımadığı ve gerçekten istemediği bir adamla evlenmeye zorlandı.

O zamanlar buna karşı koyacak gücü kendinde bulamadı ve annesi ona "fırsatı kaçırmamalısın" dediğinde hiç kimsenin bir daha onula evlenmek istemeyeceğini düşünerek kabul etti.

Elsie'nin kocası tıpkı erkek kardeşi ve annesi gibi ona çok az saygı duyarak davrandı. Oğulları Lionel'in doğumundan sonra kocası karısını eleştirmek için hiç bir fırsatı kaçırmadı. Ona yaptığı yemeği ancak domuzların yiyebileceğini ve bir evi çekip çevirmesini bilmediğini söyleyip durmaya başladı. Çoğu zaman daha kolay kabul edilebilir olmasına rağmen, ona fiziksel bir şiddet uygulamadı, bununla birlikte cinsel olarak tamamen karısıyla ilgisini kesti ve 1970'lerin sonundaki ölümüne kadar her gün birinden ötekine başka kadınlarla ilgilendi.

Ama zaman içinde korkunç bir şeyler oldu. Babasının eleştirilerine karşı annesinin ses çıkarmayıp özürler dilediğini ve her suçlamayı kabul ettiğini gören oğlu Lionel, annesine tıpkı babasının davrandığı gibi davranmaya başladı. Ama aynı zamanda annesine fiziksel şiddette de bulunuyordu. Annesinden bir şey almak istediğinde -çoğunlukla para- ona bir şey fırlatmamasına rağmen itiyor hatta vuruyordu. Bir keresinde Elsie yere düştü ve bileğini kırdı, ama oğlu ona yardım etmek için hiç bir şey yapmadı.

Elsie hiç kimseye bir şey anlatmadı. Çürükleri ve kesikleri soranlara çok sakar olduğunu söylüyordu. Birinci neden, oğlunun yapmış olduğu şeylerden utanması ve kimsenin bunu öğrenmesine dayanamayacak olmasıydı. İkinci neden ise, yıllardır böyle yaşamıştı ve kendisinin değersiz bir kurban olduğunu düşünüyordu. Böylece yaşamı, kendi inanişini sağlamlaştırıyordu.

Sonunda bir komşusu ne olduğunu anladı. Elsie ile konuştu ve onu beni görmeye gelmesi için ikna etti. Elsie'nin kendi hakkındaki inanişinin köklerine kadar inmek epey zamanımızı aldı. Oğluyla birlikte olmayı reddetti ve bir emekliler derneğine üye olarak ömrünün geri kalanından zevk alarak yaşadı. Ama tüm o yılları boşa geçirmişti.

Öteki Çocuklar

Çocukluk dönemindeki travmaların nedeni her zaman yetişkinler değildir. Zaman zaman öteki çocuklar da zarar verebilir. Acımasız davranışların büyümekte olan çocuğun üzerinde ne gibi etkilere yol açtığını daha önce görmüştük.

Çocukla konuşmayı reddetmek onun için gerçekten çok üzücü olacaktır. Çalınmış ve gizlenmiş oyuncaklar da bir bu kadar can sıkıcı olabilir. Okul bahçesinde diğer çocuklar bir arada oynarken tek başına dikilip durmak, fiziksel acıdan daha ağır zararlar doğurabilir. Orta yaşlı insanların ne kada-

rının, yalnızca okulda yaşadıkları bu türden aşağılanmaları hatırlayabildiklerini öğrenseydiniz muhtemelen çok şaşırırdınız.

Üzücü olan, bir şeylerinizi kaybetmek ya da konuşacak birinin olmaması değil, bunların ne anlama geldiğidir: “Hiç kimse benimle birlikte bir şeyler yapmak istemiyor; hiç kimse bana aldırıyor ya da herkes benimle alay ediyor; değer verilmeye değmeyen biri olmalıyım ben”

Çocukluklarında bu tür deneyimler yaşayanların bir kısmı, toplum dışı insanlar hâline gelmektedir. Kendilerini çok fazla yaralayan dünyadan şiddete başvurarak öç almaya çalışan, daha iyi herhangi bir şeyi hak etmediğini düşündüğü için doğru dürüst bile uyuyamayan suçlular gibi toplum dışı olurlar. Yıllar önce kendilerine bu şekilde davranılmasından kaynaklanan yetersizlik duygularından dolayı, büyük çoğunluk, istese de normal bir hayatı sürdürmeyi başaramaz.

Aşağıdaki alıştırma, çocukluk yıllarınızda size bîlerek verilmiş duygusal ve zihinsel acıları geride bırakmanıza ve daha olumlu, daha amaç dolu bir şekilde yolunuzda ilerlemenize, aynı zamanda da bazı şeylerin gelecekte güzel olacağına inanmanıza yardım etmek için düzenlenmiştir.

Alıştırma - fotoğraflar

- ◆ Her zamanki gibi, gevşeyebileceğiniz rahat bir yer bularak başlıyoruz. Gözlerinizi kapayın ve ritmik bir şekilde yavaş nefesler alarak konsantre olmaya çalışın.
- ◆ Hemen yanınızda bir masa olduğunu, masanın üstünde her birinde sizin fotoğrafınız bulunan üç ayrı çerçeve olduğunu düşleyin. Birincisi, etrafınızdaki birinin ya da birkaç kişinin birden eylemleri veya sözleri dolayısıyla mutsuz olduğunuz çocukluk döneminden bir anınızı anlatıyor. Ama fotoğrafta sadece omuzlardan yukarısı yer aldığı için, size yapılanı görme şansınız yok; ikinci

98 Çocukluk Travmaları

fotoğraf, bugünkü halinizi gösteriyor; üçüncüsü, kendi özgüveninizi yeniden kazanmak için zaman harcadıktan sonraki hâlinizi göstermektedir.

- ◆ Birinci fotoğrafa yakından bakın ve orada gördüğünüz çocuğun üzgün mü, endişeli mi yoksa utangaç mı olduğunu söyleyin. Bu çocuk için kendi açıklamanızı getirin.
- ◆ Şimdi ikinci fotoğrafı inceleyin. Bu kişi halen sorunlu biri olmakla beraber, bu kitabı okuyarak bir şeyler yapmaya cesaret göstermiş ve başlamak için karar vermiş biridir.
- ◆ Ve şimdi üçüncü fotoğrafa bakın. Bu fotoğrafın size gösterdiği, bir zamanlar çocukluğunda yaşadığı sorunların üzerine gitmiş, onları çözmüş ve daha olumlu bir hayata doğru ilerleyen, sizin de öyle olabileceğiniz biridir.
- ◆ Bu fotoğraflardan yalnızca birini kendinize saklayabilirsiniz. Hangisini seçersiniz? Muhtemelen mutlu ve geleceği olumlu olanı.
- ◆ Şimdi zihninizden diğer iki fotoğrafı silmek için bir yol bulmalısınız. Onları yırtabilir ya da yakabilir, istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Nasıl ortadan kaldırmak istediğinize karar verin ve bunu hayal edin.
- ◆ Diğer fotoğrafları yok ettikten sonra şimdi yalnızca elinizde üçüncüsü kaldı. Diğerlerinden daha olumlu olan bu resmin zihninizde büyüyerek diğerlerine yer bırakmayacak bir biçimde bütün boşluğu kapladığını düşünün.
- ◆ Şimdi bu resme daha yakından bakarak orada bulunan kişinin kendisini nasıl hissetmesi gerektiğini hayal etmeye çalışın. Eğer bunu başarabilirseniz amacınıza ulaşabilirsiniz. Ulaştıracaksınız! Bilinçaltının zihninizi etkilemekte gerçekten güçlü olduğunu görmüştük. Bilinçaltı,

Zihinsel İstisna 99

zihne sürekli olarak getirilen resimleri genellikle gerçeklik olarak kabul eder.

Bu alıştırmaı birkaç defa, hatta iki ya da üç hafta boyunca tekrarlamalısınız. Kararlı bir şekilde yapın! Bir süre sonra, resimdeki güçlü ve olumlu kişinin, sizin dönüşmeyi arzulağığınız kişi olduğunu fark edeceksiniz.

Olumlu Bir Gelecek

Bu aşamada, eğer önceki sekiz bölümde önerilen alıştırmaları yaptıysanız, geçmişinizin hayaletlerini bastırmakta çok yol kat etmiş durumdasınız demektir. Hiç kimse sizin geçmişte yaşadığınız travmayı asla unutamayacağınızı ya da unutmanın iyi bir şey olduğunu söylemiyor. Ama onları, kendi yanlışınız olmayan davranışlardan kendinizi suçlamayı bırakacak bir bakış açısı altında değerlendirmelisiniz.

Eğer zihninizde başaracağınız konusunda herhangi bir kuşku varsa, kendi çocukluk anılarınızla bütünleşen bölüme ya da bölümlere tekrar dönmek ve alıştırmalara yeniden başlamak iyi bir fikir olabilir.

Yaşamın birçok alanında olduğu gibi, hazırlık çok önemlidir. Evinizi dekore ederken cilâları kalkmış eski mobilyalarınızı temizlemeden yeniden cilâlamak isterseniz, attığınız taş ürküttüğünüz kurbağaya değmeyecek, paranız ve zamanınız boşa harcanacaktır. Aynı şekilde, ilerleme kat etmek için, geçmişte sizi etkileyen olayla gerekli bir şekilde ilgilendiğinizden emin olmalısınız. Alıştırmalardan ya da bölümlerden birini yeniden çalışmak ya da okumak ihtiyacını hissederseniz, sakın başarısız olduğunuzu düşünmeyin. Başarısız değilsiniz. Sadece yanınızda uzanan parlak ve olumlu gelecek için hazırlık yapma sıkıntısını önceden üstlenmiş tedbirli birisiniz.

Daha önce geçmişinizle ilgilendiniz ve şimdi ileri doğru yürümeye ve kendi özgüveninizi artırmaya başlayabilirsiniz.

102 Çocukluk Travmaları

Amacınıza ulaşmak için gerekli en önemli araca zaten sahipsiniz.

Zihin Gücü

Hangi uzmanı dinlediğinize bağlı olarak, size beyninizin %3'ünü, %5'ini ya da %10'unu kullandığınızı anlatılacaktır. Kullandığımız kısmı yalnızca ikiye katlasak neleri başarabileceğimizi bir düşünün. Bu gücü kendi yaşamımızı daha iyi hâle getirmek ve etrafımızdakilere yardım etmek için kullanmaktan daha iyi bir yol olabilir mi?

Kendi Kendisiyle Konuşma

Hepimiz, çoğu zaman bunu yaptığımızı fark etmeden kendi kendimizle konuşuruz. Her zaman aklımızda bizi etkileyen bir şey vardır. Elbette büyük bir sıklıkla bunlar gündelik olaylardır. “Köpeğe yiyeceğini vermeliyim”, “postaya vermek için bu mektubu zamanında bitirmeliyim” ya da “keşke bir kahve yapan olsaydı da içseydik” gibi.

Bununla birlikte, birçok vakada görüldüğü gibi, söz konusu kişi özgüven eksikliği çekiyorsa bu durum konuşmaları olumsuz etkileyecektir. Yapmamız gereken bir şeyi başaramadığımızda, kendimizi payladığımız durumlarla çok sık karşılaşmışızdır.

Bütün bunlarda bir sorun yok. Eğer bu zihinsel eleştiri sizi daha çok çaba harcamaya ve daha önce yaptığınız yanlışları tekrarlamamaya doğru götürüyorsa, bu durumda olumsuz eleştiri kendi amacına, doğru bir şekilde hizmet ediyor demektir.

Ama birçok vakada bu eleştiriyle, yapmak istediği şeyleri başaramayan, durmadan yanlışlar yapan, diğer insanlardan daha az yetenekli kişi şeklindeki -zaten sahip olduğunuz- imajınız biraz daha güçlenecektir.

Eğer olumsuzca kendinle konuşmanın, kişinin kendisi hakkındaki yargıları böylesine güçlendirici bir etkisi varsa, bunun tersinin neler yapabileceğini bir düşünün.

Bir şey başardığınızda, bunun için bir süre durup kendinizi zihinsel olarak tebrik ettiğinizde kendinize daha çok güvenecek ve gelecekteki benzer durumlarda daha da başarılı olacaksınız.

Bunu canlı olarak görmek isterseniz, sporda dünyaca kabul edilmiş isimlere bakın. Bir sayı yaptıklarında kendileriyle - çoğu zaman yüksek sesle nasıl konuşuyorlar ya da sonuca ulaştıklarında neler yaşıyorlar?. Örneğin televizyonda verilen Wimbledon tenis turnuvaları sırasında Martina Natratilova, Boris Becker ve Steffi Graf gibi yıldız oyuncuların puan almayı başardıklarında kendileriyle nasıl konuştuklarını herkes görebilir. Hiç bir zaman Wimbledon'da tenis oynamak istemeyebilirsiniz, ama yapmayı seçtiğiniz her neyse, aynı yöntemi kullanabilirsiniz.

Bazen kendisiyle konuşma geçmişle ilgilidir. Hangimiz yaktakta uzanıp geçirdiğimiz günü düşünerek kendi kendimize şunları söylemeyiz? “ Şunu söylemeseydim...” ya da “keşke şöyle yapsaydım!” Ama, yaptığınız ya da söylediklerinizden memnun olduğunuzda da kendinize aynı zamanı tanımak, eşit derecede önemlidir. Bunun kibirle bir ilgisi yoktur; yalnızca dürüst olmaktır.

Alıştırma – kendi kendisiyle olumlu konuşma

- ◆ Her akşam yatmadan önce, geçirdiğiniz güne bakıp sizi memnun eden yaptığınız ya da söylediğiniz üç şeyi not edin. Bunların çok önemli olmaları gerekmiyor. Sizin için en göz ardı edilebilir olanı dahi yazın. Elbette bir sınavı geçmiş, yeni bir iş bulmuş ya da bir yarışmayı kazanmışsanız bu mükemmel bir fırsat olur.

104 Çocukluk Travmaları

- ◆ Şimdi sizin yapmadığınız üç güzel şeyi yazın. Belki bahçenizdeki nergisler çiçek açmıştır. Bir arkadaşınızdan bir mektup almışınızdır ya da çok eğlendiğiniz bir televizyon programı olmuştur.
- ◆ Yataktayken uyumaya başlamadan önce, listedeki her bir konuyu kendinize iki ya da üç kere tekrarlayın.

Uyumadan önce aklınızdaki en son konu, bilinçaltı tarafından da ele alınır. Böylece bilinçaltınıza siz uykudayken düşüneceğiniz bir sürü olumlu şey veriyorsunuz. Bir kısmı birer kişisel başarı olduğu için kendinize güvenizi artıracak, diğerleri geçmişte ne olursa olsun dünyanın yaşanılmaya değer bir yer olduğuna inandıracaktır.

Görselleştirme

Görselleştirmeye daha önce, geçmişin sorunlarıyla ilgilenirken değinmiştik. Daha kendisine güvenen ve becerikli biri olmak için, hayal gücümüzü nasıl geliştirebileceğimize bir göz atmanın zamanıdır.

Hayal gücünüzü kendi kendinize geliştirme, zihinsel faaliyetinizi ilgilenilmesi gereken bir konu olarak görmenizi ve duygularınızı daha etkin hissetmenizi sağlar.

Olumlu bir görselleştirmenin çeşitli aşamaları vardır.

1. Her zaman hangi gevşeme tekniği sizin için daha uygunsa onunla başlayın. (Eğer daha önce hiç gevşeme tekniğini kullanmadıysanız, başınız ve boynunuz düzgün bir şekilde uzanın ya da oturun. Birkaç dakika yavaş ve düzenli nefes almaya konsantre olun. Şimdi ayaklarınızdan başlayarak dikkatinizi her eklem ve kas yerinde bir bir odaklayarak onları gevşemeye bırakın. En son

geleceğiniz yer, omuzlarınız, boynunuz dişleriniz ve yüzünüzdür.)

2. Gözlerinizi kapayın ve seçtiğiniz sahne ne olursa olsun onunla ilgilenmeye çalışın. Hayal ettiğiniz görüntüde her şeyin sizin istediğiniz gibi olduğundan emin olun. Görevinizi başarıyla ama stres altına girmeden yerine getirin. Şimdi nasıl biri olmak istediğinizi düşünmenin sırası değildir. Aktif hayal gücünde kuşkuya yer yoktur. Yaptığınızı, gerçek yaşamda değil de yalnızca hayalinizde geçen uygulamalı bir çalışma olarak kabul edin.
3. Bu süreci günde en az bir kere olmak üzere iki hafta boyunca tekrarlayın. Bu süre içinde seçtiğiniz görüntüyü duygusal olarak daha iyi özümlediğinizi ve hayal ettiğinizle gündelik hayatta karşılaştığınızda davranış ve duygularınızın daha etkin olduğunu göreceksiniz.
4. Bu sürece devam ederken yalnızca bir görüntüyle ilgilenin. Ötekini bir dahaki sefere bırakın. Bilinçaltınız oldukça etkilidir ve sizin başarılı olacağınıza inanacaktır. Ama eğer bir durumdan ötekine geçip durursanız, ona gereğinden fazla görev vermiş olursunuz. Mükemmel bir şekilde programlanmış ve hatanın anlamını bilmeyen bir bilgisayar düşünün, o bile her defasında ancak yalnız bir işlemle ilgileniyor.

Ken ulusal çapta bir ödül kazandı ve sonuç olarak kendi onuruna verilen, işadamlarının ve iş kadınlarının katıldığı bir toplantıda konuşması istendi. Daha önce hiç böyle bir ortama katılmayan Ken, olabilecekler için çok endişeleniyordu. Konuşmadan bir ay önce bana geldi ve böylece hayal gücünü geliştirme süreci için bize bol bol zaman tanımış oldu.

106 Çocukluk Travmaları

Gevşedikten sonra Ken, kendisini davetin verildiği salonda “hayal etti” Gerçekte nasıl bir salonda verileceğini bilmiyordu (ama bu hayal gücünü geliştirme çalışmaları için gerçekten de önemsizdir). Divan başkanı tarafından tanıtıldığını ve yerinden kalkıp konuşmasını yaptığını “gördü”

Kendi konusunu çok iyi bildiği için sözcükleri nasıl biraraya getireceğini -bu mümkün olmasına rağmen- öğretmek zorunda kalmadım. Onun vakasında tek sorun, sinirli olmasıydı.

Ken'den günde en az 15 dakikasını şu görüntüyü hayal etmekle geçirmeye çalışmasını istedim: Soğukkanlı bir şekilde konuşurken, seyircilerin dikkatlerini kendi üstüne toplamıştı; seyircilerin baş sallamalarını ve yüzlerindeki beğeni ifadesini de görüyordu. Görüntü, alkışlarla ve o yerine geçerken başarısından dolayı hissettiği gururla sona eriyordu.

Zaman içinde Ken, sahnedeki “dansını” üç ya da dört hafta boyunca hayal etti ve bilinçaltı onun kendisine güvenli davranışlarını bir gerçek olarak kabul etti. Eğer zor bir durumla karşılaşarsak, özgüvenimizdeki boşluğun yaratıcısı bilinçaltıdır. Konuşma günü geldiğinde endişelere dair hiç bir iz yoktu. Bilinçaltı, günde yarım saat aynı şeyi yaşayan bir adamın neden stresli olacağını anlayamıyordu.

Ken, davet sırasında olup biten her şeyden büyük bir zevk aldı. Konuşması ve konuşma biçimi orada bulunan insanların hoşuna gitmişti.

Olumlu Hale Dönüştürme

Olumlu hâle dönüştürme, eğer özgüveniniz olması gerektiği kadar iyi değilse, müthiş yararlı bir yoldur. Bunlar yazılabilir ya da konuşulabilir.

Olumlu hale dönüştürme, kendiniz ve düşündüğünüz durum hakkında olumlu düşünceler içermektedir. Ne yapmak

istiyorsanız, onunla ilgili yazacağınız ifadenin -örneğin aşağıdakiler gibi- kısa bir cümleyi geçmemesi gerekiyor.

Yabancılarla çok rahat arkadaşlık ederim ("başkalarıyla konuşurken az utangacım" değil).

Sigara içmem ("sigarayı bırakmaya çalışıyorum" değil).

Çalışırken soğukkanlıyım ve kendime güvenirim ("patronu gördüğümde daha az endişelenmeye başladım" değil).

Olumlu hâle dönüştürmeyi kullanmanın yüzlerce yolu vardır. Aşağıdaki tekniklerden her birini kullanmayı deneyin ve size en çok hangisinin uyduğunu bulun. Eminim siz daha fazlasını da bulacaksınız.

1. Olumlu cümlelerinizi bir parça kağıda yazın ve gün içinde yanınızda taşıyarak arada bir yüksek sesle okuyun.
2. Bir kasete kaydedin ve bulaşık yıkarken ya da siz banyo yaparken çalıp dinleyin.
3. Küçük kartlara yazıp cebinizde karıştırarak hangisinin en önde geldiğini inceleyin.
4. Evin içinde normal yaşantınızı sürdürürken en çok nerelerde görebilerseniz, oralara bunları küçük kağıtlar üzerine yazıp yapıştırın. Bu yöntemi kullananlar özellikle etkili bulacaklar, çünkü gerçekten dikkat etmelerine ve okumalarına gerek kalmadan bilinçaltı onları durmadan okuyarak doğruluklarını kabul edecektir.

Bu yöntem, evin her tarafına yapıştırılmış küçük kağıtların yabancılara garip görünmesine karşın, onları biri geldiğinde kaldırıp yalnızken yeniden koyabileceğiniz için avantajlıdır.

Atılğan Biri Olma

Üç ana tutum vardır. Saldırgan, itaatkâr (teslimiyetçi) ve atılğan. Çocukluk travması yaşamış ama değiştirmek için bir şey yapmamış insanların büyük bir kısmı, bu ilk iki gruba girer.

Saldırgan insanlar gerçekte kendilerini diğer insanlardan daha yetersiz hissetmelerine rağmen, sözel ya da fiziksel olarak kavgacı gibi görünerek duygularını gizlemeye çalışırlar. Bütün acımasız kişiler saldırgandır ve bir anlam verilemeyen bu duygularını kızgın davranışlarıyla diğer kişilerden saklamaya gayret ederler.

Saldırgan tutumlar kısa dönemde savaşı kazanıyor gibi görünmelerine rağmen, uzun dönemde kaybetmeye mahkumdurlar. İnsanlar ilk önce korktukları kişiye istediklerini verirler, ama kendilerini azıcık güçlü hisseder hissetmez yaklaşımları hemen değişir. Hiç kimse kendisini korkutan insana saygı duymaz.

İtaatkâr ya da boyun eğici insanlar ancak kısa dönemde istediklerine ulaşabilirler. Bu tür insanların da yetersizlik duyguları ve uyum sorunları vardır, ama bunu farklı şekilde ortaya koyarlar. Bunlar, başkalarının istek ve ihtiyaçlarına göre davranırlar. Size sessiz bir yaşam istediklerini söyleyeceklerdir; ama gerçekte onlarınkiyle karşılaştırıldığında başkalarının kabul edeceği veya saygı duyacağı hiç bir görüşleri olmadığını düşünür ve yüzleşmelerden kaçarlar.

Saldırgan biri boyun eğici birinin yaşamını cehenneme çevirebilir. Okul bahçesindeki zalim çocuğun kendisi için direnemeyecek ve kolay kurban olacak çocuğu bulmadaki yeteneği, yetişkinlerde de vardır.

Bütün bunlara karşı, sizin amaçladığınız şey, iddialı ve atılğan bir insan hâline gelmektir. İddialı birisi kendi değeri hakkında sağlam bir yargıya sahiptir. O da, herkes gibi

kendisinin de yanlışlar yapabileceğini kabul eder. Kendi duygularını yansıtmamasının ve düşüncelerini bildirmesinin hakkı olduğunu düşünmekle birlikte, başkalarının kabul etmeme haklarını ve ayrı deneyimler yaşamış olabilecekleri gerçeğini de benimser.

Burada atılğan birini tanımanız için bazı ipuçları verilmektedir. Sizin de bu kişi gibi olmak istediğinizi unutmayın.

• *Atılğan biri olumlu duygularını yansıtabilir. Birine zekice bir iltifatta bulunabilir, heyecanlandırıcı ve cesaret verici olabilir, gelecek hakkında konuşabilir ya da basitçe “seni seviyorum” diyebilir.*

Birçok insan iltifatta bulunmakta güçlük çekerken, birçokları da bunu kabul etmekte zorlanır. Muhtemelen yaltaklanmış olmaktan ya da başka bir şeyin peşindeymiş gibi görünmekten korkarlar. Ama zekice bir iltifat, söylenen kişiye gerçekten zevk verebilir. Hatta bu kişi nasıl tepki vereceğini bilemese bile.

Eğer size bir iltifatta bulunulmuşsa, en basit cevap, teşekkür ederim demek olacaktır.

Duyguların gösterilmesi sorununa gelince, saldırgan bir kişi bunun kendisini zayıf göstermesinden korkar. İtaatkâr kişi ise duygularının yüzüne fırlatılacağından korkar.

• *Atılğan biri olumsuz duygularını dışa vurabilir. Adil ve yapıcı bir eleştiri tarzı vardır ya da korktuğunu v.b.g. duygularını söyleyebilir.*

Atılğan olmak başkalarının yaptıklarını eleştirmedesiniz demek değildir (saldırgandan farklı olarak itaatkâr da eleştiri hakkını kendisinde bulur). Ama eleştirel tavır ister kendinize ister başkasına yönelmiş olsun, aşağıdaki kurallara uyulmalıdır.

110 Çocukluk Travmaları

1. Kişiyi değil, onun yaptığını eleştiriyorsunuz. Yaptığımız aptalca şeyler aptal olarak tanımlanmamıza yetmez. Birçok şeyi dener ve başarısız oluruz, bu bizi başarısız yapmaz.
2. Eleştiri mümkün olduğunca olumlu olmalıdır. Aynı durumun tekrarlanmayacağını düşünün. Eğer mümkünse, bunu vurgulayın. Böylece ikinci defa aynı durumu yaşamak istemediğinizi bildirmiş olursunuz.
3. Eleştiri, eleştirilenin geçmiş yanlışlarını ortaya dökmek için kullanılacak bir yol olmadığı gibi, ister kendiniz, ister bir başkası için diyet istemek de değildir.

Korku gibi olumsuz duyguların ifade edilmesi zayıflık değildir. Kahramanca davranışlarda bulunan birçok insan, size o sırada nasıl korktuklarını anlatacaklardır. Ayrıca “ancak aptallar korkmaz” gibi bir söz de vardır. Burada vurgulanan şey elbette duygular değil, nasıl davranıldığıdır.

• *Atılğan kişi kendi görüşünü savunurken diğer insanların farklı düşünebileceklerini de kabul eder.*

Saldırgan biri kendi görüşünü dogmatik bir biçimde dile getirirken, başka görüşleri savunan herkesin kendisini aşağıladığını düşünecektir. O ne tartışma ne de uzlaşma ister, sadece kendi söylediğinin kabul edilmesini bekler.

İtaatkâr biri, kendi görüşünün değersiz olduğunu düşündüğü için, herhangi bir fikir öne sürmek yerine, başkalarının söylediğinin peşinden gidecektir. Karşı koyacak gücü bulmadığı için istemediği bir şey yapacaktır. Ona bir seçme şansı tanıyan insanları çileden çıkaracak bir tutuma girecektir.

Atılğan kişilik yalnızca görüşünü ifade etmekle kalmaz, öteki kişinin de bir görüşü olduğunu fark eder ve o da kendi görüşünü savunsun diye şans tanır. Üstelik o, eğer biri ken-

di görüşünü diğerine zorla benimsetmeye kalkmazsa birçok konuda uzlaşma sağlanabildiğini bilmektedir.

• *Atılğan biri dengeli bir kızgınlığı da dışa vurabilir. Ama kızdığı kişiyi korkudan sindirecek bir biçimde davranmaz.*

Kızgın olduğunuz insana bağırmanın, vurmanın ya da aşışılmanın bir mazereti yoktur. Ne de buna bir ihtiyaç vardır. Sessiz ve kontrollü bir şekilde birine, yaptığı nedeniyle kızgın olduğunuzu söylemeniz çok daha etkilidir. Bunu bir kez deneyin.

Canınızı sıkan davranışlar sergileyen birine kızdığınızda, masaya vurduğunuzda, bağırıp çağırdığınızda ne olmaktadır? Muhtemelen onlar da savunmaya geçecek, sizin kadar kızacak ve sizi suçlayacaklardır; ya da davranışınız onları sindirecektir; kendilerini daha üzgün ve baskı altında hissedecekler ve -muhtemelen- canınızı sıkan eylem devam edecektir.

Birine sakın bir ses tonuyla “yaptığın şey beni kızdırdı” demek ve sonra ona bunun nedenini anlatmak, bir an için durmalarını ve düşünmelerini sağlayacaktır. O an biraz savunmada kalsa da, sizin ne söylemek istediğinizi anlamaya çalışacak ve bir daha aynı yanlışı tekrar etmemeye çalışacaktır. Genellikle olan budur. Çünkü atılğan biri olarak, onlara kendi öykülerini anlatmaları için fırsat tanımaktasınız.

(Açıkça burada, yalnızca kişiler arasında olan ilişkilerle ilgilieniyorum. Her zaman ilgilenmek zorunda olduğumuz, iş yerinde arkadaşlarla, evde ailemizle olan ilişkileri ele alıyorum; değişken ve anlık davranışı gerektiren durumlardan bahsetmiyorum. Durdurmak için eyleme geçmek zorunda olduğunuz zamanlarda, -örneğin, biri başka bir insana ya da hayvana eziyet ederken veya eşyalara zarar verirken- kendi duygularınızı sakın bir şekilde dile getirin).

112 Çocukluk Travmaları

• Atılğan biri hayır diyebilir.

Bizden bir şey isteyen insan sevdiğimiz ya da saygı duyduğumuz biriye, onu geri çevirmekte güçlük çekeriz. Ama bunun niçin böyle olduğunu kendinize sorun. Bir şeyler yapmayı reddetmek -ister çok meşgul isterse yorgunluktan tükenmiş olalım- bizim için gerçekten de zordur. Çünkü eğer bizden istenileni yapmazsak, rica eden kişinin artık bizden hoşlanmamasından korkarız. maalesef çoğu zaman yaşanan durum budur. Bunun üzerinde düşünelim. Eğer birinden bir şey isterseniz ve o da kibarca reddederse, o insandan uzaklaşır ve arkadaşlığınıza son verir misiniz? Bundan kuşkuluyum. Bunun gibi hiç kimse de size aynı şeyi yapmayacaktır. Eğer böyle bir davranışla karşılaşırsanız, karşınızdaki kişinin sizinle arkadaş olmaktan çok, sizi kullanmak istediğinden emin olabilirsiniz.

Alıştırma - atılğanlık

Bir gecede atılğan biri olamazsınız ama birkaç basit adım atarak hemen başlayabilirsiniz. Bunların nasıl etkili olduklarını bir kez anladığınızda, daha fazlasını isteyeceksiniz.

- ◆ Önünüzdeki hafta boyunca kibar bir iltifatta bulunmak için üç fırsat bulmaya çalışın. İltifat ettiğiniz kişi bunu kabul etmekte güçlük çekerse endişelenmeyin; gizliiden gizliye bundan çok hoşlanacaktır.
- ◆ Eğer duygularınızı açıklamada sorunları olan biriyseniz, öncelikle yakınlarınıza onlar hakkında neler hissettiğinizi açıklayın. Eşinize veya çocuğunuza onları ne kadar sevdiğinizi ya da bir arkadaşınıza onunla arkadaşlık yapmanın ne kadar güzel olduğunu ifade edebilirsiniz. Basit sözcükleri seçin ve ne hissediyorsanız onu söyleyin.

- ◆ Eğer yapılan bir şeyden dolayı eleştirel bir tutum takınmanız gerekiyorsa, atılğan birinin bu durumda nasıl davranacağını aklınıza getirin.
- ◆ Sizden fikriniz sorulduğunda aklınızdan geçeni söylemekten çekinmeyin. Aynı zamanda karşınızdaki kişinin görüşlerinin sizinkinden farklı olabileceğini de hesaba katın. Sorunu tartışmaya hazırlanın ve her ikinize de uygun olan bir noktada uzlaşmaya varın. Bunun anlamı, sükunete varmak için karşıdakinin söylediklerini kabul etmek değildir.
- ◆ Eğer kırgınsanız bunu ağırbaşlı ve soğukkanlı bir şekilde dile getirin. Sizi kızdıranın tam olarak ne olduğunu açıklayın.

“Hayır” demeye çalışın. Ama zorluk çıkarmak ya da muhalif olmak için değil, gerçekten de hoşunuza gitmeyen bir şeyi yapmanızı istediklerinde ya da zamanınız yoksa.

Alıştırma - başarıyı düşünme

- ◆ Geriye tüm yaşamınıza bakın ve gerçekten başarılı olduğunuz bir anı seçin. Hiç böyle anlarınızın olmadığını söylemeden önce, ehliyet sınavını geçtiğiniz ya da ilk defa yüzmeyi öğrendiğiniz veya iki elle birden piyano çalmaya başladığınız anları düşünün. Örnekler, eğer şimdi yapsaydınız size başarılı olduğunuzu hissettirecek türden değil, bir zamanlar öyle hissetmenize yol açan yaşantılar olmalıdır.
- ◆ Bir kere örneğinizi seçtikten sonra nasıl hissettiğinizi düşünün. Hatta yalnızca deneme kabilinden bu duyguları inceleyin ve yeniden hissetmeye çalışın.
- ◆ Kendinize olan güveninizin arttığına işaret olacak ve gelecekte yapmak istediğiniz bir şeyi seçin. Bu küçük bir örnek olsun. Şimdi yaşamınızın tamamını değiştirecek örnekler üzerinde düşünmenin zamanı değil. Ya-

114 Çocukluk Travmaları

bancılarla görüşeceğinizi ya da biraz sonra sizinle bir röportaj yapılacağını düşünmek daha çok yardımcı olabilir.

- ◆ Gevşemiş olarak bu durumu daha önce tanımlanan şekilde ve en ince ayrıntılarına kadar hayal edin. Eğer kendinizi başarıya ulaşmış bir şekilde hayal edebiliyorsanız, çocukluktaki başarınıza eşlik eden duyguları da zihninizde canlandırmaya çalışın. Zihninizdeki resmi imkan dahilinde yaşatmaya çalışın. (İlk başlarda bunu, yalnızca kısa süreli olarak başarabileceksiniz, ama daha sonra süre pratik yaptıkça uzayacaktır).
- ◆ Biraz önce yapılan şey, geçmişteki duygularınızla gelecek için düşlediğiniz başarı hayalinin bilinçaltınızda birbirine bağlanmasını sağlamaktır. Bu bağlantı bir kere başarıldıktan sonra, bilinçaltınız gelecekteki ödevinizde sonucun hep başarı olduğunu algılayarak sizi rahat bırakacaktır.
- ◆ Gerçek sonuçlar elde etmeden önce iki ya da üç hafta zihninizde alıştırmaya yapın. Aynı zamanda bir seferinde ancak bir konuyla ilgilenin. Bununla birlikte her başarı kendinize olan saygınızı artıracak, özgüveninizi geliştirecek ve sürekli hâle getirecektir.

Eğer Yardıma İhtiyacınız Varsa

Kitabı buraya kadar okuduktan sonra, çocukken başınıza gelen travmaların bugün sizin üzerinizde neden olduğu sorunları anladığınızı ve onlarla ilgilenecek bir aşamaya geldiğinizi umuyorum.

Bazı insanlar için yara öylesine derinlerdedir ki, dışarıdan bir yardım alınması gerekebilir. Eğer siz bu gruptaysanız, bu bölüm size nasıl yardım bulabileceğiniz konusunda bilgiler sunacaktır. Şu anda dışarıdan bir yardıma ihtiyacınız olduğunu hissetmeseniz de, bugün ulaştığınız noktada başarılarınızı sağlamlaştıracak teknikleri içeren başka kitaplar hakkında da bazı ayrıntılar bulacaksınız.

Dışarıdan yardım aramaya karar verenler, kendilerine yardım etme konusunda uzun bir yol aldıklarını unutmamalıdır. Bu yüzden, göreceğiniz herhangi bir tedavi ya da yardım artık bu noktadan sonra daha kısa sürede başarıya ulaşacaktır. Hangi gruba girerseniz girin, başka bir sorunla ilgilendiğinizde olduğu gibi, durumunuzun farkında olduğunuz ve sorunlarla uğraşmak için kendinize zaman tanıdığınız ölçüde ilerleme kaydedeceğinizi bilmenizi isterim.

Günümüzde çeşitli biçimlerde profesyonel yardım alma imkanları bulunmaktadır. Çocukluk travmalarıyla ilgilenme özel amacını güderek bunları birincil ve ikincil yardım olarak iki ana gruba ayırdım. Birincil yardım, bu kitabı okumakla

116 Çocukluk Travmaları

başlamış olduğunuz tedavi sürecinde size yardım etmeyi sürdürecektir. Bunlara bakabilir, geçmişinizi daha iyi anlayabilir ve onun olumsuz etkilerini olumlu hâle dönüştürebilirsiniz. İkincil yardım ise, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Daha sakin, daha soğukkanlı, geleceğe bakmak konusunda daha cesur olmak gibi. Bu duygular, kendi kendinize yaptığınız çalışmaları ve dışarıdan aldığınız yardımları daha kolay sindirmenizi sağlayacaktır.

Birincil Yardım

Hipnoz tedavisi ve psikolojik danışmanlık sizin için en yararlısı olacaktır. Her iki terapi de size yaşamınız hakkında konuşmak için oldukça fazla zaman tanır. Geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında insanlar ve sizi etkileyen olaylar hakkında konuşabilirsiniz. Hassas bir biçimde sorulmuş sorularla, geçmişteki tepkileriniz ile daha önceki ve bugünkü duygularınızı karşılaştırma fırsatını bulacaksınız.

Hipnoterapi, hipnoz sırasında hatırlanmasını engellemek için önüne bariyerler konmuş olan ve -tuhaf bir biçimde önemsiz görünmesine rağmen- sonraki yılları etkisi altına almış geçmiş olayların anısını hafızanızda canlandırmaya yardımcı olduğu için, bazı avantajlara sahiptir.

Meslek ahlâk kurallarına uyan bir hipnoz terapistinin ya da bir psikolojik danışmanın amacı bugünkü sorunların nedenlerini anlamak ve bunların üstesinden gelmek için başvurduğunuz her yolda sizi cesaretlendirmektir. Size önerilerde bulunur ve gerekirse özel tekniklerin uygulanmasında destek olur, ama asla ne yapacağınızı söylemez. Sizin bir karara varmanıza yardım edip ulaştığınız karar ne olursa olsun, bunun gerçekten size ait olması için elinden geleni yapar. Kendi iradesine ve aklına sahip birisiniz. Bu da danışmanınız tarafından her zaman saygı duyulması gereken bir olgudur.

İkincil Yardım

Bu grupta yer alanlar arasında en çok bilinen yardım türlerinden iki tanesi aromaterapi ve şifalı bitkilerle tedavidir.

Aromaterapi, uzmanı tarafından sizin için o anda en uygun olan bitkisel yağın masajla bedeninize sürülmesi yoluyla yapılır. Ayrıca bu yağları banyo suyunuza küçük miktarlarda ekleyerek kendi evinizde de kullanabilirsiniz. Uzmanlığından emin olduğunuz bir terapistte, sizin için hangi yağın en iyisi olduğunu ve ne miktarlarda kullanmanız gerektiğini sorabilirsiniz. Şimdi bir tezgahtan genel problemler için şifalı bitkileri almak mümkün olmasına rağmen, bu bir şifalı bitkiyi uzun tarihi ve ince ayrıntılarıyla birlikte anlatacak bir uzmanın yerine geçemez.

Bir profesyonel terapistle başvururken

İster birincil isterse ikincil tedavi alalım, danıştığımız uzmanın iyi bir eğitim almış olması ve bunun da lisanslı ve ilgili kurumlar tarafından onaylanmış olması çok önemlidir. Gazetelerdeki reklamlar arasında birçoğu gerçekten etkileyici ve oldukça kaliteli görünmektedir; yine de bunlar yukarıdaki koşulları karşılamaya yeterli değildir. Sizin için doğru uzmanı ararken kullanabileceğiniz bazı ipuçları aşağıdadır:

- ◆ Uzmanın aldığı eğitimle ilgili sorular sorun ve hangi kuruma üye olduğunu sormaktan korkmayın. Ayrıca, diploma ve bitirdiği kurslarla ilgili belgelerini de inceleyebilirsiniz.
- ◆ Bütün terapistler, size kısa bir çene çalma fırsatı sunar (10-15 dakika) ve bunun için ücret almaz. Böylece, özel bir terapinin size yardımcı olup olmayacağını tartışabilirsiniz.
- ◆ Tedavi sürecinin ayrıntılarını öğrenin. Görüşmelerde neler oluyor, ev ödevleri olarak sizden neler bekleniyor,

118 Çocukluk Travmaları

ne kadar ücret ödemeniz gerekecek, tedavi yaklaşık olarak ne kadar sürecek gibi konularda bilgi isteyin.

- ◆ Size tam olarak ne kadar süreceğini söyleyen bir terapistten kaçınin. Çünkü bu hemen hemen imkansızdır. Bu nedenle tüm tedavi parasını başlangıçta isteyen bir terapistle çalışmaktan kaçınin. Eğer bir terapist ilk görüşme için iki kat para ister ama son görüşmede para almazsa bunu anlarım. Yalnızca randevunuza gelmemeniz ihtimaline karşı alınmış bir tedbirdir. Ayrıca tüm tedavi ücretini başlangıçta istemenin hiç bir akıllıca nedeni yoktur.
- ◆ Bütün bunlardan daha da önemlisi, terapistin yanında kendinizi tamamen iyi hissetmenizdir. Mükemmel bir terapistinizin olması ve onun sizi danışan olarak kabul etmesi ama bütün bunlara rağmen bazı nedenlerden dolayı aranızda bir ilişkinin gelişmemesi imkân dahilindedir. Hiç kimsenin yanlış olmasa da, tedavinin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olabilir. Basit bir soruşturma sonrasında, içgüdüleriniz bu özel terapistle açık ve rahat bir şekilde çalışıp çalışamayacağınızı söyleyecektir.

DizİN

A

Aromaterapi 117

B

bilinçaltı 5, 9, 21, 104,
106, 107

Boşanma 40

C

ceza 72, 81

cinsel taciz 75, 77, 78, 79

D

Davranış · 82

duygusal istismâr 87

E

Eleştiri 65, 66, 90, 110

ev taşıma 37

evlat edinme · 43

Eziyet · 83

F

farkına varma 23, 24, 70

fiziksel şiddet · 20, 75, 78,
80, 82, 85, 96

G

güvenlik 57

H

hafıza yanılsamaları 76

hastalık 15, 22, 26, 45

hipnoterapi 63

I

ilişki 4, 8, 39, 41, 82

İltifat 112

itaatkâr 108, 109

K

Karşılaştırma 70, 92

Kızgınlık 78, 79

Korku 53, 77, 110

M

ME 67, 68

Ö

özgüven · 4, 12, 61, 83, 93,
102

120 Çocukluk Travmaları

S

stres · 18, 28, 84, 92, 105

Suçluluk 72

S

şiddet 20, 55, 57, 75, 80,
85, 89, 95

T

tehdit 88, 89, 90

tekrarlayan 25, 68

tesadüfi travma 37

Y

Yardım 22, 116, 117

ÇOCUKLUK TRAVMALARI

Element yayınlarının rehber dizisi, sorunları olan insanlara ve ailelerine duygusal ve psikolojik yardım için net, uygulanabilir önerilerde bulunmaktadır. Alfa yayınevi bu diziyi Türk okurlarına kazandırmaktan gurur duyar.

Çocukluk travmaları, ister kasıtlı bir hareketin sonucu olarak ister kazayla ortaya çıksın, milyonlarca insanı etkilemekte, sağlıklı ve dopdolu bir yaşam sürme yeteneğimizi sınırlamaktadır. Ursula Markham, ustaca ve kolay anlaşılır bir şekilde yazılmış olan bu kitapta çocukluk travmalarının doğasını, bunların nasıl tanınacağını ve üstesinden gelineceği konularını derinlemesine inceliyor. Kitap ayrıca,

- çocukluk travmaları hakkında bir özbilinç geliştirme,
- geçmiş travmanın kötü etkilerinden kurtulma,
- alıştırıcılar,
- vaka incelemesi gibi konuları da içeriyor.



ALFA Basım Yayın Dağıtım
San. ve Tic. Ltd. Şti.
Çatalçeşme Sok. 52/B
Cağaloğlu - İstanbul
Tel : +90 (212) 511 53 03
+90 (212) 513 87 51
Fax : +90 (212) 519 33 00
e-mail:alfabas@doruk.com.tr

