

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>

D. N. STERN - N. BRUSCHWEILER-STERN - A. FREELAND • Bir Annenin Doğuşu

Daniel N. Stern
Nadia Bruschweiler-Stern
Alison Freeland

Bir Annenin Doğuşu

ANNELİK DENEYİMİ
SİZİ SONSUZA DEK
NASIL DEĞİŞTİRİR

2. Baskı

DANIEL N. STERN

Cenevre Üniversitesi Psikoloji Fakültesinde profesör, Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi New York Hastanesi'nde Psikiyatri Bölümü misafir profesör ve Columbia Üniversitesi Psikanaliz Merkezi'nde dersler veren Stern, 30 yılı aşkın bir süre boyunca, araştırma ve pratik arasında, gelişimsel psikoloji ve psikodinamik psikoterapi arasında, çocuk gözlemi/deneyi ve erken tecrübenin klinik rekonstrüksiyonu arasında, kişilerarası ve içruhsal (intrapsychic) algılar arasındaki ilişkiler üzerine çalıştı. Kaleme aldığı önemli eserleri şunlardır: *The First Relationship: infant and mother*, (Harvard University Press, 1977); *The Interpersonal World of the Infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology* (Basic Books, 1985) [*Bebeğin Kişilerarası Dünyası*, Psikoterapi Enstitüsü, 2000]; *The Journal of a Baby* (Basic Books, 1990) [*Bir Bebeğin Günlüğü*, Litera, 2011]; *The Motherhood Constellation: a unifying view of parent-infant psychotherapies* (Basic Books, 1995) ve *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (Norton, 2004) [*Psikoterapi ve Günlük Yaşamda Şu An*, Psikoterapi Enstitüsü, İstanbul, 2000].

NADIA BRUSCHWEILER-STERN

Pediyatri ve Pedopsikiyatri alanlarında uzmandır. İsviçre Brazelton Merkezi'ni kurmuş ve yönetmiştir. Eğitimini Cenevre Üniversitesi'nin ardından ABD Brown Üniversitesi'nde ve ardından Harvard Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Klinik çalışmaları beslenmenin erken gelişimi, ebeveynlerin dönüşümü ve doğumla alakalı tüm ilişkilerin başlangıcını kapsar. Bruschweiler-Stern, Psikoterapi ve Psikiyatride Önem alanında bilimsel araştırma ödülü almıştır. 1994'ten beri, Boston Değişim Süreci Çalışma Grubu (Boston Change Process Study Group) üyesidir; Karlen Lyons-Ruth, Alec C. Morgan, Jeremy P. Nahum, Bruce Reis, Daniel N. Stern ve Louis W. Sander ile birlikte, çocuklarda gelişimsel değişimin ışığında psikoterapide değişim sürecini çalışmaktadır. Aynı zamanda bu kişilerle birlikte pek çok makalenin ve *Change in Psychotherapy – A Unifying Paradigm* (Norton, 2010) adlı kitabın yazarlarından.

ALISON FREELAND

Royal Ottawa Sağlık Bakım Grubu'nda Psikiyatri yönetici asistanı, hastanenin üst düzey yönetim ekibi üyesi ve klinik yönetim başkanıdır. Akıl sağlığı hizmetlerinin temininde klinik, medikal kadro ve finansal konulara ilişkin çok sayıda komiteye katılmıştır. Klinik çalışmalarını Royal's Community Mental Health bünyesindeki sığınaklarda ve şehir içi temsilciliklerinde psikiyatrik danışman olarak sürdürmektedir. Ekiplerle birlikte mental hastalıkları, bağımlılıkları olan evsiz kişilere birincil bakım ve destek çalışmalarında bulunmaktadır. Dr. Freeland, aynı zamanda Ottawa Üniversitesinde doçenttir ve Psikiyatri Bölümü Uygulayıcı Birimi'nde görev yapmaktadır. Karmaşık psikiyatrik hastalık ve bağımlılıkları olan kadınların tedavisinde en iyi tedavileri geliştirmek ve cinsiyet hassasiyetli psikiyatrik tedavi konularıyla ilgilenmektedir ve Royal Kadın Akıl Sağlığı Programı'nın açılmasını sağlamıştır. Kaleme aldığı önemli eserleri şunlardır: *Journey to Motherhood* (Prentice Hall Press, 1990) ve *The Healing Power of Movement* (Lisa Hoffman ile birlikte – De Capo Press, 2002).



İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rante.org>

DANIEL N. STERN - NADIA BRUSCHWEILER-STERN - ALISON FREELAND

BİR ANNENİN DOĞUŞU

ANNELİK DENEYİMİ SİZİ SONSUZA DEK NASIL DEĞİŞTİRİR

ÇEVİREN MELTEM AYDOĞDU

THE BIRTH OF A MOTHER

HOW THE EXPERIENCE OF MOTHERHOOD CHANGES YOU FOREVER

COPYRIGHT © DANIEL N. STERN AND NADIA BRUSCHWEILER - STERN

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI 449

PSİKANALİZ/PSİKOLOJİ DİZİSİ 8

ISBN 978-605-399-312-4

1. BASKI İSTANBUL, EKİM 2013

2. BASKI İSTANBUL, OCAK 2016

© BİLGİ İLETİŞİM GRUBU YAYINCILIK MÜZİK YAPIM VE HABER AJANSI LTD. ŞTİ.

YAZIŞMA ADRESİ: İNÖNÜ CADDESİ, NO: 43/A KUŞTEPE ŞİŞLİ 34387 İSTANBUL

TELEFON: 0212 311 52 59 - 311 52 62 / FAKS: 0212 297 63 14 / SERTİFİKA NO: 11237

www.bilgiyay.com

E-POSTA yayin@bilgiyay.com

DAĞITIM dagitim@bilgiyay.com

DİZİ EDITÖRÜ MURAT PAKER

EDITÖR BERRAK KARAHODA

YAYINA HAZIRLAYAN H. PINAR MUTLU

TASARIM MEHMET ULUSEL

DİZGİ VE UYGULAMA MARATON DİZGİEVİ • www.dizgievi.com

DÜZELTİ ELİF OKAN

DİZİN BELGİN ÇINAR

BASKI VE CİLT MEGA BASIM YAYIN SAN. VE TİC. A.Ş.

CIHANGİR MAH. GÜVERCİN CAD. NO: 3/1 BAHA İŞ MERKEZİ, A BLOK KAT 2 AVCILAR İSTANBUL

TELEFON: 0212 412 17 00 / FAKS: 0212 422 11 51 • SERTİFİKA NO: 12026

Istanbul Bilgi University Library Cataloging-in-Publication Data

A catalog record for this book is available from the Istanbul Bilgi University Library

Stern, Daniel N.

Bir annenin doğuşu: annelik deneyimi sizi sonsuza dek nasıl değiştirir /

Daniel N. Stern, Nadia Bruschweiler-Stern, Alison Freeland; çeviren Meltem Aydoğdu.

180 p.; 16x23 cm.

Includes Turkish – English and English – Turkish dictionary.

Includes index.

ISBN 978-605-399-312-4

1. Motherhood - Psychological aspects. 2. Mothers - Psychology. I. Title. II. Bruschweiler-Stern, Nadia. III. Freeland, Alison. IV. Aydoğdu, Meltem.

HQ759.S68919 2013

DANIEL N. STERN
NADIA BRUSCHWEILER-STERN
ALISON FREELAND

BİR ANNENİN DOĞUŞU
ANNELİK DENEYİMİ SİZİ SONSUZA DEK
NASIL DEĞİŞTİRİR

ÇEVİREN
MELTEM AYDOĞDU

İçindekiler

- lx Türkçe Çeviri Editörünün Önsözü
- xlll Teşekkür

1 GİRİŞ Annelik Zihin Yapısı

- 4 Kız Çocuk Olmaktan Anne Olmaya Geçiş
- 4 Diğer Kadınlara Dönmek
- 5 Kocanızı Farklı Bir Şekilde Görmek
- 5 Yeni Üçgenler Oluşturma
- 6 Bebeğinizin Hayatta Kalmasını Sağlamak
- 6 Onay Arama
- 6 Sevmek ve Sevilmek
- 7 Değişen Duyarlılıklar
- 7 Sezgilerinizi Kabul Etmek
- 8 Bebeğinizi ve Kariyerinizi Dengelemek
- 8 Toplumda Yeni Bir Yer Edinmek
- 8 Ailede Yeni Bir Rol Edinmek
- 8 Yeni Bir Takvim Yazmak
- 9 İş Sahipliğini Keşfetmek
- 10 Annelik ve Geniş Anlamda Toplum
- 11 Bir Kadın Ne Zaman Anne Olur?
- 12 Anne Olmak: Üç Aşamalı Süreç
- 14 Bu Kitaba Giden Yol

19 BİRİNCİ KISIM Anne Olmaya Hazırlanmak

21 1 Hamilelik: Yeni Kimliğinize Hazırlık

28 Bağlanma

- 30 Diana - Uzaktan Görünüm
- 31 Emily - Yakın Çekim Görünüm
- 33 Margaret - Ortadan Görünüm

37 2 Doğum Yapmak: Geçiş Zamanı

- 38 Kapasitelerinizin Sınırında
- 39 İlk Ağlama
- 39 Bebeği Karnında Yatırmak
- 40 Bakış
- 40 Emzirme ve Ağırlık Merkezinde Değişim
- 41 Alınganlık ve Koruma Davranışları
- 42 Memnuniyet

- 45 3 Kendini Doğrulayan Kehanetler ve Yeni Roller**
- 47 Hayali Bebek Annenin İhtiyaçlarını Doyuruyor**
 - 47 Koşulsuz Sevgi**
 - 48 İkame Bebek**
 - 49 Bir Antidepresan Olarak Bebek**
 - 50 Temsilci Bebek**
 - 50 Hayali Bebeğin Evliliğinize Etkisi**
 - 51 Tutkal veya Tehdit**
 - 51 Rekabet Olarak Bebek**
 - 52 Mükemmel Aileyi Hayal Etmek**
 - 52 Hataların Taşıyıcısı Olarak Bebek**
 - 53 Hediye Olarak Bebek**
 - 54 Hayali Bebek ve Ailenin Kaderi**
 - 54 Sosyal Hareketlilik için Araç**
 - 55 Aile Geleneklerinin Ağırlığı**
 - 55 Hayali Uzlaştırıcı**
 - 58 Aile Mitolojisinin Rolü**

61 İKİNCİ KISIM Bir Anne Doğuyor

- 63 4 Bebeğinizin Hayatta Kalmasını Sağlamak**
- 64 Bebeğinizin Hayatta Kalmasını Sağlamak**
 - 67 Bebeğinizin Büyümesini ve Gelişmesini Sağlamak**
 - 69 Doğuştan Anne miyim?**
 - 70 Annenin Korkusuna Farklı Bir Bakış**
 - 71 Yorgunluk, Ateşle İmtihan**
- 75 5 Sevmek: Yakın Sorumluluk**
- 77 Besleme**
 - 79 Oyun**
 - 85 Özdeşim Kurmak ve Sevmek**
- 89 6 Onay Arama**
- 89 Diğer Kadınların Psikolojik Desteği**
 - 92 Onaylayıcı Çevrenin Erişimi**
 - 93 Çocukluk Anıları: Sessiz Düşünme**
 - 95 "Kendi Annem Gibi Olacak mıyım?" – Bağlanma Örüntüleri**
 - 97 Annele, Kendi Geçmişlerinin Kaderinden Nasıl Kaçarlar?**
 - 99 Üçgenleri Kaydırmak**
- 101 7 Bir Anne Konuşuyor**
- 109 8 Joey ve Annesinin Günlüğü**

121 ÜÇÜNCÜ KISIM Anne Uyum Sağlıyor**123 9 Özel İhtiyaçlar: Prematüre veya Engelli Bebekler**

- 123** Geleceğin Sonu
- 125** Bebeğin Sorununu Öğrenmek
- 128** Engelin Ötesini Görmek
- 129** Bebeğinizle Özdeşim Kurmak
- 129** Anne Kendini Nasıl Görür?
- 130** Bağlanma Engelleri
- 132** Sevmeye Engeller
- 132** Evliliği Yeniden Keşfetmek
- 133** Eşi Suçlamak
- 133** Evliliğe Tehdit
- 134** Engellerin Üstesinden Gelmek

137 10 Kariyeriniz - Ne Zaman?

- 138** Politik ve Finansal Gerçeklikler
- 140** Çatışma Başlar
- 142** Kararın Kalp Ağrısı

145 11 Kocalar ve Babalar

- 146** Kültürel İnanışlar
 - 146** Geleneksel
 - 151** Eşitlikçi
- 154** Keşfedilmemiş Ada

157 Sonsöz**159** Türkçe-İngilizce Sözlük**161** İngilizce-Türkçe Sözlük**163** Dizin

Türkçe Çeviri Editörünün Önsözü

Psikanaliz/Psikoloji dizimizin sekizinci kitabı, çok yakın zamanda 78 yaşında kaybetmiş olduğumuz Daniel N. Stern, vefat edene kadar evli olduğu Nadia Bruschweiler-Stern ve gazeteci Alison Freeland imzasını taşıyor. Orijinali 1998 yılında İngilizce olarak yayınlanan *The Birth of a Mother [Bir Annenin Doğuşu]*, Daniel N. Stern'in beşinci kitabı, Nadia Bruschweiler-Stern'in ise ilk ve tek kitabıdır.

New York'ta dünyaya gelen Daniel N. Stern (1934-2012) lisans eğitimini Harvard Üniversitesi'nde, tıp eğitimini Albert Einstein Tıp Okulu'nda, psikiyatri uzmanlığını Columbia University College of Physicians and Surgeons'da [Columbia Üniversitesi Hekimler ve Cerrahlar Okulu] tamamlamış, psikanaliz eğitimini de Columbia University Center for Psychoanalytic Training and Research'te [Columbia Üniversitesi Psikanalitik Eğitim ve Araştırma Merkezi] almıştır. Vefat etmeden önce Cenevre Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde onur profesörü, Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Departmanı'nda kısmî-zamanlı profesör, ve Columbia Üniversitesi Psikanalitik Eğitim ve Araştırma Merkezi'nde eğitmeni olarak görev yapmaktaydı ve Boston Change Process Group [Boston Değişim Süreci Çalışma Grubu] çalışmalarını aktif olarak sürdürmekteydi.

Nadia Bruschweiler-Stern ise Cenevre'de bulunan Cliniques des Granges'te (Granges Kliniği) pediatri doktoru, çocuk psikiyatristi ve erken gelişim uzmanı olarak çalışmaktadır ve Brazelton Enstitüsü Uluslararası Ağı'nın Cenevre'deki eğitim direktörüdür.

Daniel N. Stern yaşamının otuzdan fazla yılını araştırma, gözlem ve klinik kuramsallaştırma ve uygulamanın kesişimine adanmış, gelişimsel psikoloji ile psikodinamik psikoterapinin kaynaşmasına çok değerli katkılar sunmuştur. Stern, anne ve bebek arasındaki etkileşimleri doğumdan itibaren gözlemleri ve araştırmalarıyla oldukça detaylı bir şekilde incelemiş; bulguları ve kuramsallaştırmalarıyla anne ve bebek arasındaki bu etkileşimlerin doğasına, ritmine, ve dinamiğine ışık tutmuştur. Şiir yazmaya ve resim yapmaya ilgi duyan Stern'in sanatkârlığı ve yaratıcılığı yazılarının diline de yansımıştır. Örneğin, en bilinen kitaplarından biri olan *The Diary of a Baby* [*Bir Bebeğin Günlüğü*] doğum anından itibaren bir bebeğin kendi ağzından deneyimlerini aktardığı, günlük biçiminde yazılmış çok özgün bir kitaptır. D.N. Stern'in yüzlerce makalesine ek olarak yayınlanmış kitapları şöyledir:

- *The First Relationship: Infant and Mother* [*İlk İlişki: Bebek ve Anne*], 1977
- *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology* [*Bebeğin Kişilerarası Dünyası: Psikanaliz ve Gelişimsel Psikoloji'den Bir Bakış*], 1985
- *The Diary of a Baby* [*Bir Bebeğin Günlüğü*], 1990
- *The Motherhood Constellation: a Unifying View of Parent-Infant Psychotherapies* [*Annelik Burcu: Ebeveyn-Bebek Psikoterapilerine Bütünleştirici Bir Bakış*], 1995
- *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* [*Psikoterapide ve Gündelik Yaşantıda Şimdiki An*], 2004
- *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology and the Arts* [*Canlılığın Halleri: Psikolojide ve Sanatta Dinamik Deneyimleri İncelemek*], 2010

Bir Annenin Doğuşu, yazarlarınengin klinik deneyim ve birikimlerine dayanarak bir annenin, gebeliğin ilk aylarından, doğum sonrasına kadarki süreçte nasıl psikolojik olarak doğduğunu ve geliştiğini anlatır. Anneliğin, bir kadını bedensel, duygusal, bilişsel, ilişkisel ve sosyal düzeyde nasıl dönüştürdüğünü, bu dönüşüm sürecinde yaşanan zorlukları tüm somutluğu ve zihin açıklığıyla gözler önüne serer. Okumayı keyifli ve rahat kılan diliyle bu kitap, sadece ruh sağlığı çalışanlarının değil, çok sayıda anne/babanın, anne/baba adayının ve konuya ilgi duyan kişinin ilgisini çekmiştir. Bu konudaki nadir kitaplardan olan *Bir Annenin Doğuşu* nun çevirisinin, Türkiye'deki okuyu-

cunun da ilgisini çekeceğini; kendine özgü bir deneyim olan ve yepyeni bir kimliğin gelişmesine neden olan anneliğin anlaşılması ve tartışılmasına katkıda bulunacağını umuyoruz.

* ❁ *

Bir Annenin Doğuşu'nu büyük bir özveriyle çeviren ve süreçte sabrını eksik etmeyen Uzman Klinik Psikolog Meltem Aydoğdu'ya, redaksiyonun ötesinde emek veren, özen ve incelikle katkı sunan Uzman Klinik Psikolog Elif Okan'a çok teşekkür ederim.

Uzm. Psk. BERRAK KARAHODA

Haziran, 2013

Teşekkür

Her şeyden önce olağan günlük aktiviteleri ile bize ilham veren, görünmeyen yönleri bize gösteren, tamamen farkında olmadığımız çok fazla şeyi açığa çıkaran ve bize yalın bir şekilde öğreten çok sayıda anneye teşekkür etmek isteriz. Aynı şekilde, ben (D.S.) ortak yazarım Nadia'ya ve Alison'a, yazdığım her bölümü, anne olarak deneyimlerinin çok önemli testine soktukları için derinden minnettarım.

Editörümüz Gail Winston her biri doğru zamanda, gereken dozda cesaretlendirici, eleştirel, sabırlı ve sabırsızdı. Onun yardımı ölçülemez.

Bu kitaptaki araştırma ve yazıların bazıları Steven Ross ailesinin desteği sayesinde mümkün oldu.

Annelik Zihin Yapısı

Bu kitap, anne olmanın içsel ve çoğunlukla özel olan deneyimi üzerinedir. Bir anlamda, bebeğinin fiziksel olarak doğması gibi annenin de psikolojik olarak doğması gerekir. Kadının zihnindeki doğum yeni bir insana değil, yeni bir kimliğedir: Bir anne olma duyumu. Bu kimlik her kadında nasıl ortaya çıkar ve bu süreç nasıl hissettirir? Anneliğin fiziksel ve pratik yönleri hakkında yazılmış birçok kitap olsa da, yeni bir kimliğin oluştuğu zihinsel dünya ile ilgili çok daha az kitap bulunmaktadır. Anne olmak, her kadının zihin dünyasında gerçekleştirdiği emekle, bu emeğin derin ve özel bir deneyim alanı olan anneliğin zihin yapısına yol açmasıyla başlar.

Anneliğin zihin yapısı, bebek ilk ağladığı anda doğmaz. Bir annenin doğması, çarpıcı ve tanımlayıcı bir anda olmaz, bebeğin gerçek doğumundan önceki ve doğumu takip eden aylarda artarak çoğalan emeklerden yavaş yavaş ortaya çıkar.

Anneliğin zihin yapısını ne oluşturur? Bu nasıl hem her bir kadına özgü hem de bütün anneler tarafından paylaşılan bir şeydir? Bu zihin yapısı hangi aşamalardan geçer? Bu dikkat çekici yeni içsel dünyanın aşamaları nasıl fark eder ve sularında yol bulmayı nasıl öğrenirsiniz? Bu kitabın konusu budur.

En baştan başlayalım: Anne tam olarak kimdir ve doğası gereği diğer kadınlardan farklı mıdır? Bu basit bir soru gibi gözükebilir fakat aslında psikoloji ve terapi camiasının en temel varsayımlarına darbe indirmektedir.

Psikiyatr olarak, bütün profesyonel hayatım boyunca ebeveynleri ve bebekleri gözlemledim ve tedavi ettim. Neredeyse otuz yıl boyunca, bebeklerin

psikolojik gelişimi ile ilgili araştırma yaptım, anne-bebek ilişkisini klinik açıdan gözlemledim ve ilişkileri sorunlu olan anne-bebek çiftleriyle çalıştım. Bu zamanın çoğunda, anneyi yeni hareketler ve tepkiler gerektiren ek sorumluluklar üstlenmiş bir kadın olarak gördüm. Doğru, bebek sahibi olduğunda yeni duygu ve davranış repertuarı geliştirmek zorunda olacaktı fakat benim inancım kadının özünde bebek doğmadan önceki kadın olarak kalmaya devam edeceğiydi.

Psikoloji camiasının hem kadın hem erkek üyeleri geleneksel olarak, annelerle çalışırken kabul edilmiş teorilere dayandılar. Çoğu psikoloji teorisi, geniş bir yelpazedeki insanlar ve bu insanların zihinlerinin işleyiş şekillerine uygulanabilecek genel ilkelere dayanır. Genel kuralların arayışında, psikoterapistler, bütün insanların, davranışlarını açıklayan temel bir psişik organizasyona veya zihin yapısına sahip olduğuna inandılar. Bir insanın zihin yapısının hayat boyu devam ettiği düşünülürdü.

Bu zihin yapısı her birimizin zihinsel hayatımızı düzenlememize yardım eden şeydir. Zihin yapımız bizim için neyin en önemli olduğunu, neye karşı duyarlı olduğumuzu ve belirli bir durumda neyi fark ettiğimizi belirler. Neyi hoş ve heyecan verici, korkutucu veya sıkıcı bulduğumuzu dikte eder. Yaptığımız seçimleri ve bir şekilde değil de, diğer şekilde hareket etme eğilimlerimizi etkiler. Zihin yapılarımız, zihinsel hayatımızı, bizi, olduğumuz tutarlı bireyler yapmak için organize eder.

Ruh sağlığı alanında çalışan bir profesyonel, teorik yönelimine göre Oidipus kompleksine, güvenli veya güvensiz kişiliğe, bağımlı veya bağımsız karaktere atıf yapar ve bu teorileri kişinin kendi zihin yapısını anlamasına yardım etmek için kullanır. Hangi teoriye bağlı olunursa olsun, bu teorilerin hepsinde annelik, var olan zihin yapısının hafif bir değişime uğraması olarak görülür. Hiç kimse, bebeğin gelişimiyle bir kadının zihin yapısının kökten değişebileceğini düşünmemiştir.

Ben de uzun yıllar buna inandım, ta ki bu kitabın ortak yazarı (aynı zamanda eşim) geleneksel psikoloji teorilerinin anneliğin bir kadının zihin yapısında yaptığı etkiye uyum sağlayamadığını fark etmeme yardım eden kadar. Bu, basit bir farkına varıştı ancak ruh sağlığı alanı için olduğu kadar annelik dünyasına adım atan her kadın için de çok büyük çıkarımları vardı. Anne olma yolunda bir kadın, fark ettim ki, daha önceki zihin yapısından tamamen farklı bir zihin yapısı oluşturur ve anne olmayanlar tarafından bilinmeyen bir deneyim dünyasına girer. Kadının daha önceki güdülleri, kırılğanlıkları ve duygusal tepkileri ne olursa olsun; kadın anne olduğunda, bir süre için, tamamen yeni bir zihin yapısıyla hareket edecektir.

Bu annelik zihin yapısı, kadının daha önceki zihinsel yaşantısını bir kenara iter ve kadının iç dünyasının merkezini doldurmak için hızla ileri doğru atılarak ona tamamen farklı bir görünüm verir. Benim için, anneliğin zihin yapısının benzersizliği bir keşifti fakat birçok anlamda şu an basit bir sağduyu gibi gözüküyor. Unutulmamalıdır ki, anne olmaya hazırlanırken, hayatınızda hiçbir şeye benzemeyen bir deneyimle karşılaşacaksınız. Bebeğiniz olduğunda, bu, bir süre boyunca, ne düşündüğünüzü, nelerden korktuğunuzu veya neleri umut ettiğinizi ve hayallerinizin neler olacağını belirleyecektir. Hislerinizi ve eylemlerinizi etkileyecek; hatta duyu ve bilgi işleme sistemlerinizin hassasiyetini arttıracaktır. Bir çocuk sahibi olmak, tercihlerinizi ve zevklerinizi yönlendirecek ve büyük olasılıkla bazı değerlerinizi yeniden düzenleyecektir. Şaşırtıcı bir biçimde, geçmiş bütün ilişkilerinizi etkileyecek, en yakın bağlarınızı yeniden gözden geçirmenize ve kendi aile geçmişinizdeki rolünüzü tekrar tanımlamanıza neden olacaktır.

Anne olarak, gereklilikten ötürü, bir süre boyunca hayattaki rotanızı belirlerken size Kuzey Yıldızı gibi yön gösterecek annelik zihin yapısına hayat verirsiniz. Bu, zihin dünyanızın sadece yeniden düzenlenmiş hali değil, daha önceki zihin yapınızla yan yana var olacak (ve büyük olasılıkla onu etkileyecek) tamamen yeni bir düzenlemedir. Bunların hepsi, dışarıda, fiziksel hayatınızda da bebeğinizi beslemek, büyütme, onunla oynamak, onu uyutmak ve bu yeni insanı sevmeye başlamak gibi bunlarla eşit düzeyde yeni olan görevlerle baş etmeyi öğrenirken zihninizin içinde olup bitecektir. Annenin iç dünyasının çok az araştırılmış ve çok az açıklanmış olmasına şaşmamak gerekir. Annelerin bunu tanımlamak için neredeyse hiç zamanı yoktur!

Bir anne olarak bunu ilk kez duyduğunuzda, “bu zihin yapısı tüm yaşamım boyunca sürecektir mi?” diye sorabilirsiniz.

Bir klinisyen olarak deneyimime göre, bunun annenin yaşamı boyunca süreceğini, fakat her zaman sahnenin merkezinde olmayacağını düşünüyorum. Bebeğin doğumundan sonra, annelik zihin yapısı, zihin yaşamınızı dolduracak ve anında düşüncelerinizi, davranışlarınızı etkileyecektir. Daha önceki zihinsel yapınız öylece geriye itilir – ne kadar süreyle olduğu kadına bağlıdır. Bu yapı birkaç hafta, birkaç ay veya birçok yıl egemen olabilir. Bu zihin yapısının sahnenin merkezinde kalacağı sürenin belirlenmesinde sıklıkla, işe dönme gereksinimi gibi pratik ve finansal gerçekler büyük rol oynar.

Yaşamın pratik gerçekleri dikkatinizi daha fazla talep ettikçe, annelik zihin yapısı geri plana çekilecektir. Ancak, anneliğin zihin yapısı hiçbir şekilde kaybolmaz. İhtiyaç duyulduğunda, örneğin çocuğunuz hasta olduğunda,

çocuğunuzun başı beladaysa veya çocuğunuz tehlikedeyse öne çıkmak üzere kuliste bekler. Çocuğunuzun size ihtiyacı olduğunda, çocuğunuz ne kadar büyük olursa olsun, bir anne olarak tepki vereceksinizdir.

New York City televizyon kanalında yıllarca her akşam saat 10:00'da yayınlanan bir televizyon reklamı basitçe, "Saat 10:00. Çocuklarınızın nerede olduğunu biliyor musunuz?" dedi. O anda bu sözleri duyan her annenin, çocukları ister 40 haftalık ister 40 yaşında olsun, onları düşündüğüne eminim. O anda, anneliğin zihin yapısı sahnenin merkezini almak üzere ileri atılmıştır ve gerektiğinde harekete geçmeye hazırdır.

Derin ve devamlı bir şekilde, anneliğe eşlik eden özel zihinsel yapı, ilk zamanlarda yaygın olarak, daha sonraları seçilmiş zamanlarda kullanılmak üzere sizin yeni ve kalıcı bir parçanız olur. Fakat onun kalıcı varlığı, ön planda veya arka planda, bizim var olan psikolojik teorilerimizin öngörmeyi başaramadığı şekilde, sizi anne olarak eşsiz bir insan yapar.

Bir daha asla bütünüyle bebekten önceki kişi olmayacaksınız. Bu değişimden korkulmaması gerektiği gibi, bu değişim hafife de alınmamalıdır. Bu dramatik değişimleri derinlemesine bir bakış açısıyla değerlendirin.

KIZ ÇOCUK OLMAKTAN ANNE OLMAYA GEÇİŞ

Her zaman annenizin kızı oldunuz ve bu ilişki, iyi veya kötü, her zaman kimliğinizin merkezine yakın oldu. Çocuğunuz olduğunda, kendinizi bir kız çocuktan ziyade, öncelikle bir anne olarak tanımlamaya başlarsınız. Bir anne olarak geleceğiniz bütün büyük olasılıklarıyla başladığında, birinin kızı olarak geçirdiğiniz yaşamınız geçmişiniz haline gelir.

Bu kısa sürede gerçekleşen temel değişimle, harika bir kazancın yanı sıra derin bir kayıp duygusu da yaşayabilirsiniz. Her iki şekilde de, bir daha hiçbir zaman sadece bir kız çocuğu olmayacaksınız. Kimlikteki bu değişim, çoğu kadının bebeklerinin doğumunu takiben yaşadığı duygu karmaşasının bir ölçüde sorumlusudur. Bu aynı anda hem mutlu, hem üzgün hissetmenin nasıl mümkün olduğunu açıklar – çocuk sahibi olduğu için mutlu olmak ve geride bıraktıkları için üzgün olmak.

DİĞER KADINLARA DÖNMEK

Bebek sahibi olduktan sonra, etrafınızdaki insanları algılama şekliniz sizi şaşırtabilir. Kendinizi kadın camiası ile geçmişte olduğundan daha çok ilgileniyor bulabilirsiniz.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>
Aslında, birçok yeni anne, erkeklerin tümüyle daha az ilgili hale gelir.

Mesela, çoğu yeni anne, kendi annesi hakkında daha çok, babası hakkında ise daha az merak geliştirir. Büyük ihtimalle, annenizin yıllar önce size annelik ederken nasıl olduğu hakkında daha çok, annenizin şu anda eş olarak veya bir kadın olarak nasıl olduğu hakkında daha az bilgi sahibi olmak isteyebilirsiniz.

Çoğu oturmuş psikolojik teorilerimiz, bir kadının diğer kadınlarla olan ilişkilerini, anneler dâhil, erkeklerle olan ilişkileri ışığında görmektedir. Örneğin, iki kadının ilişkisini dikkate alırken, çoğu psikolog, ilişkiyi üçüncü noktanın erkek olduğu, erkek görünür olsun ya da olmasın, bir üçgenin iki noktası olarak görür. Bu değişmesi gereken başka bir kabul görmüş teodir. Kadının yaşamının bu zamanında, yani yeni bebeği olduğunda, diğer kadınlarla olan ilişkilerinin, erkeklerden bağımsız bir şekilde durduğunu görmek daha doğru olacaktır.

KOCANIZI FARKLI BİR ŞEKİLDE GÖRMEK

Peki, bu yeni kadın camiasında, kocanız nereye oturur? Ona dair algınız değişecektir ve muhtemelen kendinizi sizin eşiniz olmasından çok, bebeğinizin babası olması kimliğiyle ilgilenir bulacaksınız. Bilim insanları bunun doğru olduğu hayvan topluluklarını gösterebilirler. Bebeği olan dişi bir babun, erkek bir babunun yaşamına girmesine ancak erkek babun, bebeğe iyi bir bakıcı olabileceğini ispatlarsa izin verir. Siz de, bilinçli olarak veya bilinçdışında, eşinizin çekiciliğini değerlendirirken, onun bir baba olarak becerilerini merkezî bir unsur olarak dikkate almaya başlayacaksınız.

Kocalar çoğu kez bu değişimi anlaşılması zor bulurlar; özellikle de bu değişime yeni annenin tarafında sekse karşı azalmış arzu eşlik ettiği için. İncinmiş duygular ve zedelenmiş benlikler, kocalar anneliğin zihin yapısı ile ilgili dili ve duyguları öğrenmek için çaba sarf ederse önlenebilir. Kocaların, çoğu yeni anne tarafından paylaşılan doğal ve neredeyse kaçınılmaz bir değişime şahitlik ettiklerini ve bu değişimin özellikle de çocuğun doğumunu takip eden aylarda belirgin olduğunu anlamaları önemlidir.

En azından bir süre için, seks, saldırganlık, rekabet, güç ile ilgili olağan dinamikler arka plana itilirken; bakım verme, işbirliği, besleyip büyütme ve yaratıcılık ön plana çıkarken vurguda bir değişim olur.

YENİ ÜÇGENLER OLUŞTURMA

Anne, baba ve çocuk üçlüsünün her birimizin kişiliğinin oluşumunda çok merkezî bir rol oynadığı uzun zamandır düşünülmektedir. Her birimiz böyle

bir üçgenin ürünüyüz ve kendi çocuğumuzun doğmasıyla üçgen, bir nesil aşığı kayar. Bununla birlikte, yeni ve eşit derecede önemli bir üçgenin bu noktada öncelik kazanmaya başladığına inanıyorum. Bu yeni dinamik siz, bebeğiniz ve anneniz arasındaki üçgendir. Annelik zihin yapınız gelişirken, sizin yetiştirilme hikâyeniz önemli hale gelir. Kendinizi anneniz veya hayatınızdaki diğer anaç figürler hakkında düşünürken ve anne olarak yeni rolünüz için uygun modeller olup olmadıklarını incelerken bulabilirsiniz.

BEBEĞİNİZİN HAYATTA KALMASINI SAĞLAMAK

Yeni annelerin çoğu için kesinlikle göz korkutucu olan, birden bire başka birinin yaşamının nihai sorumluluğunun kendisinde olduğunun farkına varmasıdır. Bu herkes için, özellikle de ilk kez anne olan biri için, nadir rastlanan ve oldukça yüklü bir durumdur. Kendinizi sorumlu bir insan olarak tanımlamış olabilirsiniz ancak bu mutlak sorumluluk tamamen başka bir büyüklüktedir. Bebeğinizin gerçek manasıyla hayatta kalmasını sağlamanın yanı sıra, onun büyümesine ve gelişmesine yardımcı olmaktan sorumlusunuz. Bunu yapmak için gerekli olan kendine güven ve inanç, bebeğinizin büyüdüğünü kendi gözlemlerinizle görmeye başladığınız andan itibaren yavaş yavaş gelişir. Bu başarıyla birlikte, çocuğunuza ihtiyaç duyduğu şeyleri verebildiğinize ve gerçekten anne olduğunuza dair sessiz ve derin bir onaylanma hissi gelir.

ONAY ARAMA

Bütün anneler yeni kimlikleri için onay isterler. Bunu sağlamak için kendinizi, aile ve arkadaşlardan oluşan özel bir destek ağı geliştirirken bulabilirsiniz. Bu ağdaki kişiler sizinle aynı toplulukta yaşıyor veya telefonla ulaşılabilir olabilir. Bu ağın, geçmişte bakım vermiş veya halen bakım vermekte olan deneyimli kişilerden –bu çoğunlukla diğer annelerden oluşan yakın bir çember anlamına gelir– oluşması önemlidir. Bu tür gruplar, korkularınızı keşfetmeniz ve ebeveyn olarak içgüdüleriniz ve görevleriniz ile özdeşleşmeye başlamanız için güvenli bir ortam sunar. Bu tür bir grup arama ihtiyacı anneliğin zihin yapısının bir parçasıdır.

SEVMEK VE SEVİLMEK

Büyük ölçüde, bebeğinizi sevme şekliniz, eninde sonunda onun da sevmesine ve sevilmesine izin verecektir. Hamilelik döneminizde bebeğinizi tanımaya başlamış gibi hissetmiş olsanız da, yeni doğan, yeni anne için gerçek bir muammadır. Aynı zamanda, bu küçük yabancıya karşı çok güçlü bir çekim var-

dır. Yeni anne bebeğin kendisini sevmesine izin vermeyi öğrenir. Sürekli dö-nüşen sevgi ve bağlılık ilişkisiyle duygusal olarak temas halinde olmak da an-neliğin zihin yapısının bir parçasıdır.

DEĞİŞEN DUYARLILIKLAR

Yeni anne olarak geniş anlamda dünyaya olan tepkileriniz değişir ve fark et-tiğiniz, duyduğunuz ve kokusunu aldığınız şeylere dair yeni duyarlılıklar ge-
liştirirsiniz. Bir annenin açıkladığı gibi:

Bebeğim olduktan hemen sonra kendimde bazı yeni tepkiler fark ettim. Bu değişiklikler, televizyondaki haber bülteninde yıkıcı bir fırtınada, bebeğinin mahsur kaldığı eve doğru ulaşmaya çalışan bir anneyi gösterdiklerinde baş-ladı. Tepki verdiğimin farkına varmadan önce gözlerim dolmuştu ve mi-demde bir rahatsızlık vardı. Bu olaydan sonra, bir çocuğun hastalığını veya ölümünü içeren her hikâye benim için tahammül edilemez olmuştu. Haber-leri izlemeyi bıraktım ve uzun zaman çocukların yaralandığını gösteren ga-zete ve dergilerden kendimi korumak zo runda kaldım. Sanki birdenbire dünyadaki tüm diğer annelerle özdeşleşmiş gibiydim.

Konuştuğum pek çok anne benzer tepkileri tarif etmiştir; daha öncele-ri çok umursamadıkları durumların bir anne gözüyle bakıldığında tamamen farklı görünmesine ne kadar şaşırdıklarını.

SEZGİLERİNİZİ KABUL ETMEK

Bebeğiniz olduğunda tekrar ve tekrar kendinizi düşünmeden hareket ederken bulacaksınız. Annelik içgüdülerinden faydalanacak ve bebeğinizle aranızda olan ilişkiyi inşa edecek tutma, dokunma ve ses çıkarma şekillerini sezgisel olarak geliştireceksiniz. Çok fazla zaman geçmeden, yeni zihinsel yapınızın bir parçası olarak, daha önce erişemediğiniz sezgisel tepkiler ve davranışlar içeren beklenmedik bir kaynağınız olduğunu kabul edeceksiniz.

Bebeğiniz gelmeden önce hayatınızın kontrolünü sıkı ve akla dayalı bir şekilde sağlamak için uğraşmış olabilirsiniz. Belki bu uğraşınız öngörülebilir tepkiler gerektiriyordu veya sizi gün be gün bildik bir düzende tutuyordu. Fakat bir bebekle, zamanınızın büyük bir kısmını düşünmeden yapılan, gözü kapalı bir şekilde sezgi çantanıza uzanmanızı ve uygun bir tepkiyi bulmanızı gerektiren aktivitelerle geçireceksiniz. Bazı kadınlar bu yaşam biçimine kolaylıkla uyum sağlar fakat diğerleri için kuralların sürekli değiştiği bir alanda, oynanan oyun-dan bile emin değilken, işleyi göstermek oldukça zordur. Bazı zorluklar yaşasa-nız da, kendiliğinden olan tepkiler yeni kimliğinizin bir parçası olacaktır.

BEBEĞİNİZİ VE KARIYERİNİZİ DENGелеMEK

Her kadın için, yeni bir çocuk ve annenin kariyeri konularının birleşmesi en hafif tabirle karmaşıktır. Genelde, denge bebeğin tarafında başlar fakat çoğu durumda, bebeğin doğumu hem ebeveynler hem de çocuk için bir dizi uzun ve ustalık isteyen uzlaşmaları haber verir. Her bir annenin baskısını hissettiği kararlar ve seçtiği çözümler sadece onun zamanının nasıl bölüneceğini belirlemekle kalmaz, aynı zamanda anne olarak kimliğine başka bir katman daha ekler.

TOPLUMDA YENİ BİR YER EDİNMEK

Bebeğinizle ilk kez dışarı çıkana kadar farkına varmasanız da, toplum doğasındaki beklentilerle gelen anneliğe toplumsal bir rol yükler. Bu role karşı çıkabilir ya da zevkle bu rolü kabul edebilirsiniz fakat bundan tamamen kaçamazsınız. Siz artık sadece kendinden sorumlu olan özgür bir birey değilsiniz. Anne olarak yeni görevleriniz geri döndürülemez. Nasıl hissediyor ya da ne düşünüyor olursanız olun, dünyanın gözünde bir anne oldunuz.

Bir anne şunları hatırladı:

Daha önceleri birçok kez bekâr bir kadın olarak, daha sonra evli bir kadın olarak yürüdüğüm şehir merkezine bebeğimi götürdüm. Her zaman bir kadın olarak çekiciliğimin farkında oldum. Birdenbire, bir bebek tutarken, artık aynı kadın değildim. İnsanların gözlerinde, benim bir anne olduğumu bildiklerini görebiliyordum, bana bebeğimle bir bütünmüşüm gibi bakıyorlardı. Ne şok.

AİLEDE YENİ BİR ROL EDİNMEK

Toplumsal size bakışı etkilidir ancak ailenizin size ve yeni bebeğe bakışı çok daha güçlü olabilir. Çocuğunuzun doğumuyla öz ailenizde yeni bir rol ve nesiller sıralamasında merkezî bir yer üstlenirsiniz. Aniden dünyamızın engin tarihinde bir oyuncu olursunuz. Aileler bunu bilir ancak bunun hakkında konuşmazlar ve sorumluluk duygusu bazı annelere sarsıcı gelebilir. Bunu birisine kendi yaşamadan önce nasıl anlatırsınız? Bir kez daha kimliğiniz diğerlerinin gözünde ve sonunda kendi gözlerinizde de değişime uğrar.

YENİ BİR TAKVİM YAZMAK

Bebeğinizin doğduğu gün, yeni kişisel takviminizi başlatan olay olacaktır ve yeni bir dönemin başlangıcını işaret edecektir. Gelecek yıllarda biri size Kaliforniya'yı ağabeyinizi görmek için en son ne zaman ziyaret ettiğinizi sorarsa,

“bakayım, bebek daha yeni yürüyordu. Uçağın koridorunda ayakta durduğumu hatırlıyorum, dolayısıyla dört sene önce olmalı, bu da 1996 eder” şeklinde cevap verebilirsiniz. Zamanı iki takvim üzerinden hesaplamaya başlayacaksınız, biri dünyanın geri kalanının kullandığı takvim, diğeri de bebeğinizin yaşını ve gelişimsel dönüm noktalarını takip eden kişisel takviminiz.

İŞ SAHİPLİĞİNİ KEŞFETMEK

Muhtemelen annelerin 24 saat boyu işbaşında olduklarını söylediğini duymuş ama bunun ne anlama geldiği üzerinde gerçekten düşünmemişsinizdir. Eski bir tabir olan “son durak burası” * anneler için yeni bir anlam kazanır. Her gün 24 saat boyunca bebeğinizin yaşamı ile ilgili nihai kararları veren kişi sizsiniz. Asıl işi başka birine verseniz de, nihai sorumlu olmaktan kaçınabileceğiniz bir an yoktur.

Bu tür bir sorumluluğa iş sahipliği diyoruz. Sorumluluğu siz üstlenirsiniz, dolayısıyla herhangi bir başarı ya da başarısızlık, başkaları tarafından yaratılmış olsa da, size döner. Görevi eşinizle paylaşırsanız bile, ki hiç şüphe yok öyle yapacaksınız, toplum sizi gerçek iş sahibi olarak belirler.

Bu, pratik koşullarda saniyeden daha kısa zaman içinde, ne yapılacağını bilmeseniz de, daha önce benzer bir şey yaşamamış olsanız da, kararlar vermek zorunda olacağınız anlamına gelir. Bu bir CEO, genel müdür, iş başında bir polis memuru, ya da nöbetteki bir doktor olmaya benzer. Bebek gecenin bir yarısında ağladığında veya kızarıklıklarla kaplandığında veya yemeğini tükürdüğünde, bütün gözler size dönecektir.

Size yabancı olan bir alanda vermeniz gereken bütün kararların da en üstünde, bebeğinizi gözü kapalı sevmeniz, onu büyütmeniz ve ona insan olmakla ilgili temel bilgileri başarılı bir şekilde nasıl vereceğinizi bilmeniz de beklenmektedir. Herhangi özel bir eğitime gerek duymadan iş için gerekli niteliklere sahip olduğunuz varsayılır. Bir anne bu gerçeği fark edişini şöyle anlatır:

Hastaneden bebeğimle eve dönerken, arabada arka koltukta oturdum. Onu izlerken, birden tiz çığlıklarla ağlamaya başladı. Yardım edebilecek hiç kimse yoktu, ne bir hemşire, ne arkadaşlar ne de başka anneler. Şok içinde fark ettim ki, ona bakacak kişi bendim. O benim bebeğimdi ve ne yapmam gerektiğini bilmeliydim. Onu sakinleştirmeye çalıştıysam da, aynı zamanda bir korku dalgası geçti içimden.

Bahsettiğim bütün konular anneliğin zihin yapısına katkıda bulunmaktadırdır. İçsel dünyanızda olan değişikliklerin yanı sıra, yeni bir anne olarak, hem toplumumuzun özellikleri hem de tarihteki yerimiz gibi anne olarak gelişinizi etkileyecek olan konularla da ilgilenmek zorundasınız.

ANNELİK VE GENİŞ ANLAMDA TOPLUM

Son 30 yılda, kadın hareketinin anneliğin iç dünyasını anlama konusunda öncülük etmesi beklenebilirdi. Cinsiyetler arasındaki eşitsizliklerle mücadele konusunda merkezî öneme sahip konular olan, kadınların üreme ve işyerindeki haklarını tanıyan baskın güç, kadın hareketiydi. Fakat stratejik nedenlerden ötürü hareket, dikkatini sorunlu bir alan olan çocuk yetiştirme konusundan çok, eşitlik ihtiyacının çok net ve zorlayıcı olduğu alanlar olan, çalışma hayatı, spor, siyaset gibi alanlara yöneltti.

Annenin iç dünyasını keşfetmeye çalışırken, beni sadece bu sessizlik değil, bu deneyimlerin ne kadar nadiren bu süreçten geçen anneler tarafından anlatıldığı şaşırttı. Benim algım, tek tek annelerin sezgisel olarak yeni ve oldukça tüketici olan güçlü duygular –şiddetli bir sevgi, hevesli bir koruma duygusu, harekete geçirici bir yeni bir yaşama bakma ve besleme ihtiyacı– yaşadıklarının farkında oldukları; ancak nadiren bunları kendilerine, daha da az başkalarına nasıl açıklayacaklarını bildikleri yönündedir.

Ne sağlık çalışanları, ne de geniş anlamda toplum bu içsel psikolojik deneyime ilgi göstermişlerdir. Toplum olarak, sabah bulantılarından, acıyan meme uçlarından ve yeni annenin yorgunluğundan kolaylıkla bahsederiz. Emzirme veya biberonla beslemenin faydaları konusunda alenen tartışır, ya da bir annenin işe dönüp dönmemek konusundaki ikilemini veya ne zaman dönmenin uygun olacağı konusunu en ince ayrıntısına kadar analiz ederiz. Politik olarak, daha iyi sağlık bakımı veya aile izni konularında mücadele ederiz. Fakat garip bir şekilde annenin iç dünyasında olan dramatik ve zorlayıcı değişimler konusunda sessiz kalırız.

Annelerin asıl yaşadığı yer bu iç dünya –bilinmedik kaygı dalgaları ile yüzleşmek, arzu ve yeni bir bebekle her güne eşlik eden belirsizlik– değil midir? Genellikle annelerin bu yaşadıkları deneyimlerin ne kadarının bütün annelerce ortak yaşandığını bilmediklerini ve dolayısıyla bunun hakkında konuşmaya nasıl başlayacaklarını bilmediklerini fark ettim. Yeni anneler sıklıkla diğerlerinin de benzer, çalkantılı bir süreçten geçip geçmediğini merak ederler ve eğer başka yeni bir annenin arkadaşlığını bulurlarsa, birlikte olan zamanlarının çoğunu karşılaştırma yaparak ve hislerini söze dökmeye çalışarak geçirirler.

Bu kitabın temel amaçlarından biri, kendi içinizde karşılaşacağınız dramatik değişikliklere hazırlanmanıza yardımcı olmaktır. Neredeyse bütün annelik deneyimlerine eşlik eden bazı zihinsel görevler ve sorumlulukları anlamak, bunlar hayatınızda gerçekleşirken, daha az sıkışmış ve daha az tereddütlü hissetmenize yardımcı olabilir. Anneliğin içsel deneyimi evrensel gibi gözüküyor. Ben kendi araştırmalarımnda, çeşitli kültürlerde, yaş gruplarında ve sosyal alanlarda benzer deneyimlerin yaşandığını gösterdim.

Bu noktada, bir erkeğin nasıl annenin iç dünyası hakkında yazabileceğini sorabilirsiniz.

Çok açık bir şekilde, erkek olmak beni kişisel olarak bir kadının hayatında doğuma hazırlanırken ve doğum sonrası deneyimlediği değişimleri yaşamaktan alıkoyuyor. Ancak yaklaşık kırk yıldır anneleri gözlemleyen ve onlarla mülakat yapan bir klinisyen olarak, bu deneyimleri gözlemlememe ve niceliklerini belirlememe engel olmuyor.

Materyali tanımlamama yardımcı olmaları için hem anne, hem profesyonel olan iki kadınla işbirliği içinde çalıştım. Nadia Bruschweiler-Stern, eşim, pediatrist ve çocuk psikiyatridir ve Alison Freeland ebeveynlik konusuna uzun zamandır ilgisi olan bir gazetecidir.

Hem eşim, hem de ben, hamile ve annelik dünyasına adım atmakta olan kadınlarla terapist olarak çalıştık. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde problemler yaşayan annelerle de kapsamlı bir şekilde çalıştık. Nadia, hem sağlığı yerinde olan bebekler, hem de ciddi hastalığı olan veya engelli çocuklara hizmet veren bir çocuk sağlığı merkezinde doktorluk yapıyor. Ben, bebeklerin en erken görme, duyma, hatırlama ve bir duruma duygusal tepki verme konularında yapılan çeşitli çalışmalarda ve özellikle anneler ve bebeklerin yeme ve oyun gibi günlük aktivitelerdeki etkileşimlerini araştıran çalışmalarda, gönüllü denek olarak yer alan yüzlerce anneyle mülakat yaptım ve onları gözlemledim.

BİR KADIN NE ZAMAN ANNE OLUR?

Annelerin her yerde özel bir zihinsel yapıya sahip olduğunu keşfetme sürecinde, kadınlara hangi noktada gerçekten anne olduklarını anladıklarını da sormaya başladım. Cevabın, “elbette, doğum yaptığımda” olacağını düşünmüştüm.

Aslında, cevaplarından çoğu annenin tekrar ve tekrar artan bir kesinlikle “anne olduğunu” anlamasının aylar aldığını öğrendim. Yeni kimlikleri hamileliğin bir noktasında başlayabilir, bebeğin doğumundan sonra daha bütünsel olarak ortaya çıkar ve daha sonra evde birkaç ay bebeğe bakım verdik-

ten sonra, kadının kendi gözünde anne olduğunun farkına varmasıyla tüm gücüyle ortaya çıkar. Bu farkına varışın her aşaması geçerlidir, ancak her aşamada annelik kimliğine yeni bir şeyler eklenir.

Bu şekilde, annelik zihin yapısı ve doğurma süreci aşamalardan geçerek ilerler. Yeni kimlik, öncelikle kendinizi değişime zihinsel olarak hazırlamanızı, sonra kendinize dair yeni bakışlarını bir araya getirirken duygusal bir doğumdan geçmenizi ve son olarak değişimleri hayatınızın geri kalanıyla bütünleştirmek için sıkı bir çalışma yapmanızı gerektirir. Bütün bunlar, günlük düzeninizi bozan, sizi geceleri ayakta tutan ve bütün dikkatinizi vermenizi gerektiren bebeğinize bakarken gerçekleşir. Ve yine de, geçmişinize baktığınızda anne olmak yaşamınızın en önemli emeklerinden biri olarak karşınıza çıkacaktır.

ANNE OLMAK: ÜÇ AŞAMALI SÜREÇ

Bu kitabı, anne olmanın üç aşamalı sürecine denk düşecek şekilde üç kısım olarak düzenledim.

Birinci Kısım, “Anne Olmaya Hazırlanmak,” bir kadının anneliğe hazırlanırken yapması gereken zihinsel çalışmanın çoğunu gerçekleştirdiği dokuz aylık hamilelik dönemi ile başlıyor. Vücudu fetüsü oluştururken, zihni aktif bir şekilde yeni kimliği için yolu hazırlar.

Siz de benim düşündüğüm gibi, bebeğinizin doğumunun gerçekleşmesinin sizi anne yapacağını düşünmüş olabilirsiniz. Tam tersine, gerçek doğum anının hâlen hazırlık aşamasının bir parçası olduğu ve psikolojik değil, fiziksel bir annenin doğmasına yol açtığı anlaşıyor. Birinci Bölüm’de hamilelikten bir hazırlık ve deneme zemini olarak bahsediyorum. Bu dokuz ay boyunca, bir kadının hayal gücü, bebeğinin nasıl biri, kendisinin nasıl bir anne ve eşinin nasıl bir baba olacağına dair umutlar, hayaller, korkular ve fantezilerle meşgul olur. Bütün bu alanlar henüz bilinmez olduğundan, kadın bebek doğduktan sonraki hayatın nasıl olacağına dair her türlü düşünceyi zihninin sahnesine yansıtmak konusunda serbesttir. Bu anne olmak için çok önemli bir hazırlıktır.

İkinci Bölüm, annenin psikolojik olarak doğumunda, bebeğin fiziksel olarak doğumunun rolü hakkındadır. Üçüncü Bölüm, doğumdan sonra gerçek bebek üzerine odaklanmaya başlayan fanteziler ve bu fantezilerin genellikle nasıl kendini doğrulayan kehanetler şeklinde olduğu ile ilgilidir. Bu üç konunun hepsi birlikte hazırlık aşamasını anlatırlar.

İkinci Kısım, “Bir Anne Doğuyor” bebeğin doğumunu takip eden aylar-

la ilgilidir. Bir anne ancak eve döndükten sonra ve besleme, büyütme ve bakım işleriyle ilgilenmeye başladıktan sonra anneliğin zihin yapısı tamamen şekil alır. Dördüncü Bölüm, bir annenin ilk görevi olan, bebeğin hayatta kalmasını sağlamak ve bu en temel sorumluluktan doğan korkular ve sorularla ilgilidir.

Beşinci Bölüm, yeni bir anne olarak karşılaşacağınız ikinci güçlük olan bebeğinizle yakın bir ilişki kurmak konusunu ele alır. Bu, sizin ilişkiler ile ilgili bütün kişisel geçmişinizi ve yakınlığı nasıl deneyimlediğinizi öne çıkarır. Zihninizde “bu bebeği sevecek miyim?”, “o beni sevecek mi?”, “ilişkimiz iyi olduğunda, bunu anlayabilecek miyim?”, “bebeğimden gelen sinyalleri okuyabilecek miyim ve ihtiyacı olan şeyi nasıl karşılayacağımı bilebilecek miyim?”, “bu küçük varlığı nasıl seveceğim?” gibi temel sorular yanıp sönebilir.

Altıncı Bölüm, anneliğin üçüncü temel adımı olan diğer annelerden onay ve teşvik beklemeyi anlatıyor. Bu, kendi annenizle olan ilişkinizle yüzleşmenizi ve kendi çocuğunuzla ilişki kurarken ne kadarını tekrarlamayı, ne kadarını reddetmeyi istediğinize karar vermenizi kapsayabilir. Kendi kendinizi “annem gibi mi olacağım ve bu ne demek?” sorusunu sorarken bulabilirsiniz.

Yedinci Bölüm, bir annenin yeni kimliğinin doğuşuna neden olan anneliğin temel görevleri ile mücadele ederken yaşadıkları ile ilgili kişisel açıklamaları hakkındadır. Gail ve oğlu Nikolai, kendi kişisel geçmişinizin, anne olmanın ilk zorlukları ile baş etme şeklinizi nasıl etkilediğini örnekliyor.

Sekizinci Bölüm, *The Diary of a Baby* [Bir Bebeğin Günlüğü]* adlı kitabımın bir uzantısıdır. O kitapta, yıllar süren klinik çalışmalara dayanarak bebeklerin neyi bildiklerini ve ilk ne zaman bildiklerini anlattım. Günlükte, bebeğin dünyasındaki çeşitli deneyimleri; annesinin sevgisini, beslemesini, ışı-ğı, hareketi, oyunu ve diğerlerini, bebeğin bakış açısından tarif etmeye çalıştım. Bu kısımda, bir durumun an ve an bebeğin bakış açısından nasıl geliştiğini ve aynı zamanda annenin deneyimi ile bebeğin deneyiminin ile nasıl birbirine geçtiğini gösteriyorum.

Bebeğinizi beslemek ve bakım vermekle ilk karşılaşmanızdan çıktıktan sonra, yeni bir zihin yapısını dünyaya getirmiş oluyorsunuz. Fakat aylar boyunca, bebeğinizle ilgilenirken, bu yeni kimlik bir şekilde dış dünyadan korunmuş olacaktır. Üçüncü Kısım “Anne Uyum Sağlıyor” yeni kimliğinizin hayatınızın geri kalanı ile nasıl bütünleştirildiğini anlatıyor.

Dokuzuncu Bölüm, prematüre ve engelli bebeklerin annelerinin yaşadıkları zorluklar hakkındadır. Bu kadınların, hem anneliğin zihin yapısını

oluştururken, hem de bu yapıyı hayatlarının geri kalanı ile bütünleştirirken, onlara özgü olan problemleri var. Onlar da, yeni annelere özgü birçok durumla karşılaşılıyorlar ancak şiddeti ve süresi daha fazla bir şekilde.

Onuncu Bölüm, kaçınılmaz bir soru olan bebeğin doğumundan sonra, işe dönmenin gerekip gerekmediği, gerekiyorsa da ne zaman başlanabileceği sorusunu ele alıyor. Annelik kimliği ile iş kadını kimliği birbiriyle nasıl uyuşabilir?

Son olarak, Onbirinci Bölüm’de, babalar ön plana çıkıyor. Babalığa ait bir dünya, aynı annelik dünyası gibi var oluyor. Bu dünyanın önemli bir noktası, görece olarak yeni olan eşitlik fikrinin benimsendiği, ebeveynlerin yeni bebeğe dair görev ve sorumlulukları paylaşmak istedikleri ailelerdir. Bu konu, erkeğin eş olmaktan baba olmaya evriminde uyum sağlaması gereken durumlardan bazılarını anlatıyor.

BU KİTABA GİDEN YOL

Bu kitaba giden yol, yıllar boyu süren çalışmalarımın ve kendi uzmanlık alanımdaki üyelere yönelik çok sayıda kitap yazdıktan sonra ortaya çıktı. 1977 yılında, *The First Relationship: Infant and Mother* [*İlk İlişki: Bebek ve Anne*] adlı, benim müzikal notalar dediğim ve anne-bebek ilişkisinin senfoni-sini oluşturan ufacık davranışlar üzerine bir kitap yazdım. İçinde, anne ve bebek arasındaki oyun zamanında, bebeği uyuturken ve besleme esnasındaki girift koreografiyi tanımlamaya çalıştım.

Bu kitap için araştırmayı, TV kameralarının gözlem için satın alınabilir değere yeni geldiğinde yaptım. Bir anne ve çocuğun videokasetlerini tekrar tekrar izleyebiliyor, yavaş çekimde görebiliyor, hızlandırabiliyor ve dondura-biliyordum. Anne ve çocuk arasında ortaya çıkan en ufak etkileşimleri görmeme aniden imkân veren bir mikroskop verilmiş gibiydi.

Bu çalışmadan, bütün uzmanlık alanımız, bebeklerin ne kadar bildiği ve hayatların ilk birkaç ayında sosyal olarak ne kadar yetkin oldukları konusunda engin bir anlayış kazandı. Aynı derecede etkileyici olan, annelerin, çoğu düşünmeden yapılan karmaşık sezgisel davranışlarıydı. Bu kitabı, bebekleri gözlemleyen diğer araştırmacılar için ve aynı zamanda anneler için düzenlemiştim ancak ana kitlesi meslektaşlarımdı.

Bir bebeğin annesi ile etkileşim kurma becerisine dair daha tam bir resimle donanmış olarak ve annenin etkileşimin devamını sağlamak için sezgisel olarak neler yapabildiğini bilerek; bir bebeğin ebeveynleri ile paylaştığı dünyayı nasıl gördüğünü hayal etmeyi denedim. Bu, 1985 yılında basılan *The*

*Interpersonal World of the Infant [Bebeğin Kişilerarası Dünyası]** adlı ikinci kitapla sonuçlandı. Bu kitap da klinik kitleye yazılmıştı.

Bir sonraki adım bebeğin deneyimi üzerinde daha derin düşünmekti. Açıkça, bebekler akıllarındaki size söyleyemezler fakat ben yine de bebeklerle ilgili geniş hacimli bilgiler üzerinde çalışarak, yaşadıkları dünyayı tanım-lama girişiminde bulundum. Geçmiş birkaç on yılda, yaşamın ilk birkaç yılı üzerinde: bebekler ne görür, duyar, hisseder, ne düşünebilir, gerçekten ne öğ-renebilir ve yapabilir konularında araştırma patlaması ve kavrayış oldu.

Şu anda yaşamın ilk yılı ile ilgili, daha sonraki yıllardan herhangi biri-ne kıyasla daha çok şey bildiğimiz söyleniyor.

Ağırlıklı olarak bu kapsamlı bilgi temeline dayanarak, Joey adında ha-yalî bir bebek yarattım ve onun hayatındaki sıradan olaylar hakkındaki olası düşünce, duygu ve algılarını oluşturdum. Sağlam bilimsel bilgilerden kocaman hayalî sıçramalar yaparak, *The Diary of a Baby* adlı kitabı çoğunlukla ebeveyn-ler için, onlara bebeklerin dünyasına dair bir kısa bakış vermek için yazdım.

Sürekli büyüyen klinik deneyimimle, doğal olarak annelere ve onların kişisel tarihçelerine ilgi duymaya başladım. Beni en çok etkileyen, bir annenin kendine özel umutlarının, korkularının ve fantezilerinin bebeğiyle olan ilişki-sini nasıl etkilediği idi. Annenin kendi ailesiyle olan deneyimlerinin, sonrasın-da kendi çocuğu ile olan ilişkisinde nasıl davranacağını şekillendirmekte nihai bir rol oynadığı açıkça ortaya çıktı. Bu gözlemler beni *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent - Infant Therapies [Annelik Takım-yıldızı: Ebeveyn-Bebek Terapilerinin Bütüncül bir Bakış]* adlı kitabı yazmaya yöneltti, yine bu kitap da klinisyen arkadaş kitlesine yazıldı.

Bu son kitap üzerindeki çalışmalarım, beni annenin iç dünyasını daha fazla araştırmaya yöneltti. Bu iş, bebeğin iç dünyasını anlamaya çalışmaktan daha kolaydı çünkü bir anneyi kendi içsel deneyimleri hakkında konuşurken duyabiliyorken, bir bebeğin içsel deneyimini sadece gözlem yoluyla tahmin edebiliyordum.

Ben ve meslektaşların annelerin ne söylediğini daha fazla dinledikçe, besleme olsun, onunla oynama veya onu korumak olsun, annenin çocuğuyla olan etkileşimlerine yön verenin annenin iç dünyası olduğuna daha çok ikna olduk. Anne-çocuk ilişkisi ve bunun yanı sıra çocuğun gelecekteki gelişiminin büyük ölçüde annenin zihninde neler olduğuna ve onun kişisel tarihçesine da-yandığını anlamaya başlıyoruz.

(*) Stern, D.N., *Bebeğin Kişilerarası Dünyası: Annelik Zihin Yapısından Bir Bakış*, çev. Öznür Karakaş, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012. – ç.n.

Bu kitap bir yolculuğun tamamlanmasını temsil ediyor. Anne ve çocuğun etkileşimlerini araştırarak başladım, sonra daha etraflıca bebeğin yaşamına gittim ve şimdi annenin içsel dünyasına daha derinlemesine tarıyorum. *The Birth Of A Mother* [Bir Annenin Doğuşu] yeni annenin içsel dünyasını tanımlıyor ve *The Diary Of The Baby* [Bir Bebeğin Günlüğü] adlı, bebeğin içsel dünyasını anlatan kitaba eşlik eden kitap haline geliyor. Birlikte, aynı olaylar üzerinde birleşen iki iç dünyanın büyük bir resmini oluşturuyorlar.

Son birkaç yıl boyunca, Nadia ve ben bu konularda daha fazla çalıştıkça ve ben dünyayı dolaşıp bu konularda dersler verdikçe, benzer tepkileri tekrar tekrar duyuyorum. Yaygın bir tepki, “peki Dr. Stern, anneliğin zihin yapısı ile ilgili söyledikleriniz, duyduğumuz anda çok aşikâr geliyor. Fakat benim büyükannem de aynı şeyleri anlatabilirmiş gibi gözüküyor.”

Benim fikrim ise büyükannenizin bunları size anlatabileceği, ancak anlatmadığıdır. Ne doğum uzmanınız, ne ablanız, ne de anneniz anlattı. Anneliğin zihin yapısı çok aşikâr olabilir fakat toplumumuzda nadiren tartışılmaktadır.

Başka sık duyulan bir tepki ise, “benim deneyimimi tam olarak tarif ettiniz fakat duyana kadar ne olduğunu bilmiyordum. Hiçbir zaman bunları kelimelere dökememiştim.”

Ve başka bir tepki ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerden gelmektedir. Bu profesyoneller annelerin ayrı bir topluluk olmadığına inanmak için eğitilmişlerdir, tıpkı benim gibi. Bu ruh sağlığı çalışanları, beni bu kitabı yazmaya iten aynı çelişkili bilgilerle karşılaşıyorlar.

Sıklıkla onların, “bir kadın ve bir anne olarak, tarif ettiğiniz şeyin doğru olduğunu biliyorum fakat bu benim klinik geçmişimle çelişiyor. Ne yapmamızı önerirsiniz, içgüdüsel olarak inandığımızı mı takip edelim yoksa teorik olarak bize öğretilene mi bağlı kalalım? Bu noktada, size teşekkür etmem mi, yoksa bu bilgi için size küfür etmem mi gerektiğini bilmiyorum.”

Aslında, biz bu kitabın daha ileri giderek, ebeveyn ve bebek ruh sağlığı ile ilgili güncel terapi pratiklerinden bazılarını değiştirmek gibi bir değeri olmasını umuyoruz.

Bizim temel görevimiz, anneliğin zihin yapısının bir resmini sunmak, bu iç dünyaya ışık tutmak ve onu tarifiederek ve ona kendi dilini vererek, onu saklandığı yerden çıkarmaktır. Bunu yaparak, annelerin kendi deneyimlerini onaylamalarına ve sezgisel olarak duyumsamış oldukları şeyler için kelimeler keşfetmelerine yardımcı olmayı umuyoruz. Ek olarak, belki bu kitap birçok annenin iç dünyalarındaki dramatik değişiklik ile yüzleştiklerinde ve bunların

başına gelenin sadece kendileri olup olmadığını bilmediklerinde yaşadığı yalnızlık ve yalıtılmışlığı azaltabilir.

Bu kitabın başka bir amacı, annelerin kendi annelik zanaatlarını uygulamalarına yardımcı olmaktır. Bu kesinlikle resmî bir eğitimle değil, deneyim ve çıraklıkla öğrenilen bir zanaattır. Zanaatın gerçek aktarımı, diğer annelerle parktaki yürüyüşler esnasında, benzer durumdaki bir kadınla kuyrukta beklerken veya kendi anne veya büyükannesinin anlattıklarını hatırlayabilmekle meydana gelir.

O kadar fazla annenin sesinden çalışmak, bu kitabı bir tür çıraklık kitabı yapar, deneyimi yaşamamanın neye benzediğini gösterir ve bebeğiniz olduğunda ne tür bir dönüşümün olası olduğunu ortaya koyar.

Başka bir şekilde de, bu bir önleme kitabıdır.

Bebekle olan sıradan yaşam, bebeğinizi uyuturken (ya da denerken), beslerken, altını değiştirirken, onunla oynarken, aktivite seviyesini düzenlerken, onu için sınırlar koyarken ve ona dünyayı öğretirken tekrar eden saatlik etkileşimlerden oluşur. Bebeğinizle ilgili binlerce saatlik işlerden çoğunluğu pürüzsüz ilerlemez veya sizin tahmin edebileceğiniz şekilde gerçekleşmez. Gerçekte, bu etkileşimlerle mücadele etmek ilk yıllardaki anneliğin büyük bir kısmıdır. Bunlar aynı zamanda kolayca hem bebek hem de ebeveyn için sorun noktaları haline gelebilecek eylemlerdir.

İşte bu eylemlerde, annenin umutları, korkuları ve fantezilerinin yanı sıra kendi çocukluk hatıraları ortaya çıkar ve gerçekten yeni bebeğin gelişimini etkiler. Kişinin kendi iç dünyası ve bunun bebeği nasıl etkileyebileceği ile aşına hale gelmesi, yeni annenin bir sorun noktası yaşadığında bunu tanıması ve dahası, durumuna uygun bir çözüm bulmasına yardım eder.

Son olarak, anneliğin zihin yapısının ve gelişim evrelerinin daha iyi anlaşılması, yeni girdiğiniz bu dünyanın bir kısmının gizemini azaltır, size daha fazla güven verir ve psikolojik olarak doğurduğunuz yeni kimlikten daha fazla zevk almanıza olanak verir.

BİRİNCİ KISIM

Anne Olmaya Hazırlanmak

Hamilelik: Yeni Kimliğinize Hazırlık

İki buçuk yaşında çocukların cinsel kimliklerinin oluştuğu oldukça iyi bir şekilde belgelenmiştir. Bu, küçük bir kız olduğunuz erken yıllardan bu yana gelecekte kendinizi olası bir anne olarak düşündüğünüz ve fanteziler oluşturduğunuz anlamına gelir. Anne olmanın ne anlama geldiği ile ilgili bu belirsiz fikirler çocukluğun ilerleyen dönemlerinde daha detaylı, hatta ergenlik döneminde daha da detaylı hale gelir. Âşık olduğunuzda ve kendinize bir eş seçtiğinizde bütünüyle yeni anlamlar kazanır. Bu süreç, hamile olduğunuzu fark ettiğinizde daha ileri bir boyuta taşınır ve anneliğe daha ciddi bir şekilde hazırlanmaya başlarsınız.

Hamilelik sırasında, vücudunuz fetüsün fiziksel oluşumu işini üstlenmişken, zihniniz nasıl bir anne olabileceğinize dair düşünce oluşumu işini üstlenir. Aynı zamanda, bebeğinizin neye benzeyeceğine dair düşüncelerinizle zihinsel bir resim oluşturmaya başlarsınız. Bir anlamda, aynı anda devam eden üç hamilelik vardır: Rahminizde fiziksel olarak gelişen bir fetüs, ruhunuzda gelişen bir annelik zihin yapısı ve zihninizde şekil alan, hayal edilen bir bebek.

Bu zamanda, değişmez bir şekilde, kültürümüzde açıkça çeşitli sorular etrafında dönen, arzular, korkular ve fanteziler ile zihniniz meşgul olacaktır. Bu bebek kim? Bir anne olarak nasıl olacağım? Kendimle ve yaşamakta olduğum hayat ile ilgili algılarım ne şekilde değişecek? Evliliğime ne olacak? Kariyerime? Ailemle ve arkadaşlarımla olan ilişkilerime? Ve en ısrarcı şekilde, doğum nasıl olacak? Bebeğim sağlıklı olacak mı? Bu meşguliyetler annelik kimliğinize hazırlanırken üzerinde çalışacağınız ham materyaldir.

İnsanlar bu tür konularda nadiren sistematik olarak düşünürler, daha çok hamilelikteki birçok gün boyunca onları tutup, bırakırlar. Bazıları için ağır ağır ilerleyen bir süreçtir. Diğerleri için, yeniden değerlendirme ve yeniden tanımlama yapılan dramatik anlar vardır. Sıklıkla bu konular bilinçdışında çalışırlar; gündüz düşlerinde, gece düşlerinde, kâbuslarda veya tam oluşmamış duygularda dokunurlar. Hayal gücünüz, yaşayacağınız hayata, bu noktada nadiren anlayabileceğiniz hayata şekil vermeye çalışmak için tam kapasite ile çalışır.

Hayal edilmiş senaryoları, hayal edilmiş karakterlerle –hayal edilen bebek, anne olarak hayal edilen kendilik, hayal edilen baba olacak eş, hayal edilen büyükanne ve büyükbabalar– canlandırırırsınız. Bunların her biri birçok kez yaratılır, bozular, başka bir başlangıç noktasında tekrar bir araya getirilir. Hamilelikte zihin, gelişmekte olan icat benzeri geleceğin birleştirildiği ve üzerinde çalışıldığı bir çalışma alanıdır.

Bu hayal etme sürecini en iyi şekilde, hemşireler ve gerçek yeni doğanlarla ilgili bir hikâye anlatarak açıklayabilirim. Çocuk psikiyatrisi Stephen Bennett, bir hastanenin yeni doğan ünitesinde hemşireler günlük işlerini yaparken konuşmalarını dinlemiştir, kendisi hemşirelerin etrafında o kadar fazla vakit geçirmiştir ki, hemşireler artık o etrafta değilmiş gibi konuşmaya başlamıştır. Çalışması, bir bebeğin etrafında sürekli olan herhangi bir kişinin (bebek annenin içindeyken veya yeni doğmuş bir bebekleyken annenin durumu gibi) bebeğe kişilik özellikleri atfettiğini göstermektedir. Yetişkinler yaşam deneyimlerinden edindikleri kişilik özellikleri repertuarına dalıp, bebeğe atfedecekleri özellikleri seçmektedirler.

Her bir hemşire bu modeli takip etmiştir. Örneğin, bir hemşire bebeklerden birini “Küçük Prenses” diye çağırılmaktadır. Bu bebek narin özellikleri ve sakın mizacı ile her zaman zarıftı. Hemşire diğer bebeği “Cingöz” diye çağırılmaktadır. Bu etrafındakilere de yayılan bir gülüşü olan her zaman aktif ve atik olan bir bebektir, muhtemelen cazibesi ve bakışları ile bir gün kadınları güçlü bir şekilde etkileyecekti. Yine aynı küçük odada “Baş belası”, “Prens veya Prenses Hazretleri” veya “Profesör” de olabilir.

Hemşireler bu karakter özelliklerini çok kısa bir sürede atfediyorlardı. Ne de olsa bebekler yeni doğan ünitesinde sadece birkaç gün kalıyorlardı. Karakterlerin dağılımı belli bir hemşireye ve yeni doğanın fiziksel özelliklerine ve mizacına bağlıydı. Elbette, her hemşirenin verdiği takma adları sınıflandırması biraz farklıydı. Yine de, kültürel olarak birkaç favori vardı; neredeyse her zaman bir prenses, bir cingöz vardı, bu isimler bebeklerin değişmesiyle yeni gelenlere geçecek olsa da.

Aynı şekilde, siz de anne olacak biri olarak bebeğiniz hakkında, doğumdan önce ve sonra tahminlerde bulunacaksınız.

Bu tahminler sizin umutlarınız, korkularınız ve kendi geçmişiniz tarafından yönlendirilecek ve sizin öncelikleriniz ve değerleriniz hakkında çok şeyi açığa vuracaklardır. Bebeğinizin büyüdüğünde nasıl biri olacağına dair fantezileriniz neye değer verdiğinizi gösterir. Her anne umutlarının, hayallerinin ve aynı zamanda da korkularının bebeğini zihinsel olarak kurgular. Anneler hayallerini bebeğin belli bir yılda nasıl olacağını, örneğin okula giderken, bir yetişkin olarak, kapsayacak şekilde genişletirler. Sıklıkla bir anne bir-biriyle çelişen ve hatta eğlenceli olabilen bazı karakter özelliklerinden oluşan bir kurgu yaratır. Bir kadın bana, düşüncelerinde oğlunu gerçekte pek mümkün olmayacak şekilde Albert Einstein ile Mel Gibson karışımı olarak kurguladığını anlattı. Neden olmasın? Kendisi için önemli olan özellikleri araştırıyor ve seksi olmasının yanı sıra zeki bir oğlu olmasını istediğini söylüyor.

Bazı anneler hayalî bebekler oluşturmadıkları konusunda ısrar ederler ancak sadece bir isim seçerken bile belli bir tür çocuk istediklerini açığa vururlar. Bir isim aileye veya herhangi bir etnik gruba aidiyeti veya aynı geçmişten uzaklaşma arzusunu gösterebilir. İsim nasıl bir kişiye hayranlık duyduğunuz ve gizlice bebeğinizin olmasını umut ettiğiniz kişiyi gösterir.

Uzun bir zaman psikologlar ve psikiyatrlar, bu hayalî bebeklerin ender olduğuna ve mevcut olduklarında da, annenin problemlili olduğunu gösterdiğine inandılar. Fakat daha fazla klinik deneyim sonrasında, bu hayal kurma sürecinin bütün annelerde sürekli olarak devam ettiğini gördük. Kısa bir süre sonra kendinizi içinde bulacağınız durumlara hazırlanmak için yardımcı ve yaratıcı bir yol gibi gözükiyordu, sadece zihinsel bir meşguliyet değil.

Birçoğumuz, sadece anne olacaklar değil, günlük hayatlarımızda zaman zaman hayalî dünyalar yaratırız. Böyle hayalî bir dünya, kendimizi içinde bulacağımız durumlara karşı olası sonuçları ve çözümleri yaratıp oynadığımız bir zihin sahnesine benzer.

Hayatta kalmamıza yardımcı olurlar. Annelik rolünüz ve sorumluluklarınızın daha fazla farkına vardıkça, bu senaryolar sizin ve bebeğinizin hayatta kalmasına yardımcı olacaklardır. Hayalî bebeğinizin hikâyesi ve sizin annelik dünyasına girişiniz kaçınılmaz şekilde birbirine geçmiştir.

Anneler ve anne olacaklarla yaptığım mülakatlarda, bu hayallerde bazı ortak örnekler fark ettik. En sık rastlanan örnek, kadının hamileliğinin süreceğinden emin oluncaya dek (genellikle 12. hafta) kendisine sahip olacağı bebekle ilgili detaylı düşünme izni vermemesiydi. Bu, eğer kadın daha önce

bir fetüs kaybetmiş ise veya herhangi bir nedenden ötürü hamileliğini riskli olarak değerlendiriyorsa daha bir doğru oluyordu. (Eğer bir düşük yaşadıysanız, yasın büyük bir kısmının hayal ve umut ettiklerinizin kaybından kaynaklandığını biliyorsunuzdur).

İki oğlu olan ve düşük yaptığında, sonunda bir kızı olacağından emin olduğu için, perişan olan bir kadın tanıyordum. Daha sonra iki erkek çocuğu daha oldu ancak hayatı boyunca kaybettiği hayalî kızına, gerçekte hiçbir zaman kaybettiği fetüsün kız mı erkek mi olduğunu bilmemesine rağmen, özlem duydu.

Genelde, üçüncü aydan sonra, doktorlar hamileliğin devam edeceği konusunda yeşil ışığı yaktıktan sonra, hayal kurma süreci harekete geçer. Bu noktada, birçok yeni anne bebeklerin sahip olabileceği daha belirli karakter özelliklerini ve fiziksel özellikleri canlandırmaya başlarlar. Bazı kadınlar ise hamile oldukları gerçeğini kabul edebilmek için üç aydan daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. İlk üç aylık dönemin sonunda dahi, hayal kurmaya girişmek için hazır değillerdir ve diğer kişilere hamile olduklarını söylemekten bile kaçınabilirler.

Diana –bu sayfalarda kendisine dair daha çok şey okuyacaksınız– hamileliğini etrafındakilere duyurmak için neredeyse beş ay bekledi. İçgüdüsel olarak kendini, diğerlerinin ne düşünmesi ve hissetmesi gerektiği ve ne zaman düşünmesi ve hissetmesi gerektiği ile ilgili beklentilerinden korumak istemişti. Kendi zaman çizelgesini takip etmeliydi ve onun hızına kendini ayarlamıştı.

Emily, hamileliğini, ikinci haftasında, evde yapılan hormon testi pozitif çıkar çıkmaz duyurmuştu. Dünyanın duyması için zar zor beklemişti. Fakat Emily'nin hayattaki kaygıları Diana'dan farklıydı. Hamileliğini ve gelecek bebeğini geniş ailesine bütünleştirmeyi çok istiyordu ve anında hayalî çocuğu hakkında ve bir anne olarak hayatının nasıl olabileceği konusunda düşünmeye başladı. Çoğu kadın, hamilelikle ilgili heyecan ve kaybetme korkusu arasında dengeyi koruyarak, hamileliklerini üçüncü ayda duyurur.

Dördüncü ay sırasında, gerçek fetüsünüzle olan deneyimleriniz hayalî bebeğinizi güçlü bir şekilde öne çıkarır. Bu iki şekilde olur. Fetüse dair ultrason görüntülerinin alınması günümüzde rutin uygulamalardır. Gerçek fetüsün görüntüsü – omurganın kavisi, inci bir kolyeye benzer, kalp atışlarının sesi, bebeğin hareketlerinin görülmesi, nefes kesicidir. Birçok bebek bekleyen çift yanlarında cüzdan büyüklüğünde ultrason görüntüleri taşırlar, ilerde bebeğin resimlerini taşıyacakları gibi.

Ultrason görüntüleri olmasa bile, gelecek bebek hakkında reddedilemeyecek kanıt sağlayan fetüsün tekmelerini dördüncü ayda hissedebilirsiniz. Anneler genellikle rahimdeki bebeğin hareketlerini resmeder ve hayal ettikleri bebeğin genişleyen profiline eklerler. Bir anne şöyle diyebilir: “Bu bebek gerçekten kararlı bir tekme. Hayata atılmak için bekleyemeyen insanlardan olacak” veya “bu bebek ne zaman müzik sesi duysa tekme atıyor. Müzik sever biri olacak.”

Veya “sanki bu bebek benim ruh halime göre tekme atıyor. Şimdiden bana duyarlı.” Hayal edilen bebek, elbette tamamen subjektiftir. Aynı tekme, annenin bu olası karakter özelliklerinden herhangi birini hayal etmesine ilham verebilir.

Dördüncü ve yedinci ay arası, çoğu anne olacak kişinin, hayallerinin dizginlerini özgür bıraktığı ve aynı anda zihindeki bebeğin daha ayrıntılı çizildiği zamandır. Yedinci ve sekizinci ayda, hayal edilen bebek muhtemelen tamamen oluşturulmuştur, hamilelik boyunca olacağı gibi.

Sonra, sekizinci ve dokuzuncu ayda çok ilginç bir şey olur. Hayal edilen bebeğin daha da detaylandırılması yerine, tamamen tersi bir durum oluşur. Yakın zamandaki çalışmalar gösteriyor ki, bu zamanda anne, bu detaylı düşünülmüş hayali yok etmeye başlıyor. Anne, zihinsel resmin solmasına ve bir anlamda dağılmaya başlamasına izin veriyor ve hatta hayali bebeği kendisinden saklıyor.

Neden diye sormak gerekiyor, ancak biraz düşününce, bu değişikliklerin bir anlam içeriyor. Doğumda, gerçek bebek ve hayali bebek ilk kez karşılaşacaklar ve anne ikisinin arasında çok büyük bir farklılık olmasını kaldıramaz. Gerçek bebeği ve kendisini, zihninde yarattığı beklentiler ile –bunlar cinsiyet, boyut, görünüm, renk veya mizaç açısından olabilir– gerçek bebek arasındaki büyük farklılıklardan korumalıdır. Anne güverteyi boşaltmalıdır ki, geçmişten gelen yükler, onunla gerçek bebeğin beraber çalışmasına engel olmasın.

Yine de hayali bebek tamamen kaybolmaz. Genellikle, gerçek doğumdan hemen önce son dakika ayarlamaları yapılır.

Hamileliğinizin ilk iki üç aylık döneminde muhtemelen hayali bebeğinizin kişisel özelliklerini, bebeğinizin (özellikle de olumlu özellikleri) erkek olacağını düşünüyorsanız eşinize veya babanıza, kız olacağını düşünüyorsanız annenize dayandırdınız. Hamileliğin sonuna doğru ilerledikçe, diğer kişilerin özellikleri fikrini bir kenara atıp, bebeğinizin karakterine ve hayatına en büyük katkıda bulunan kişi olarak kendinizi görmeye başlarsınız. Doğum yaklaştıkça, bebeğin size ait olduğu inancını daha güçlü olarak benimsersiniz.

Hamileliğinin beşinci ayında Margaret, doğacak bebeğinin kendi annesinin güçlü karakterine ve kocasının sosyal anlamdaki rahatlığına sahip olacağını kurgulamıştı. Üç ay sonra, bebeği hakkında düşündüğünde, bebeğin güçlü bir karakteri olmasını istemeye devam ettiğini ancak kendisi gibi biraz daha esnek ve uyum sağlayan biri olmasını istediğine karar verdi. Ve bebeğin sosyal olarak rahat olabilmesini ummasına rağmen, gerçekte kendisi gibi kontrollü ve sakin olmasını umut ediyordu.

Yani doğum yaklaştıkça, alandan daha fazla hak iddia edeceksiniz. Bu, bebeğiniz geldiğinde onunla olan temel ilişkinizi kurmak için gerekli bir adım olabilir. Herkesi kanatlara doğru hareket ettirmek, sizi ve bebeğinizi sahnenin merkezine koyar. Bu yeni oyunun ilk sahnesindeki ana karakterler olarak sizin ve bebeğinizin dikkatlerin merkezinde olmanız gerekir. Kimsenin değil sizin hayalinizdeki bebeği büyütme için hissettiğiniz sahiplenici itki, yeni anneler için vahşi bir duygudur ve aslında bazı kadınlar hamileliklerinin bu noktasında herkese açık olmayan bu hayalî çemberin içine kocalarını bile dâhil etmekte sorun yaşarlar.

Şimdi, bir kadının erken doğum yaptığını, yedinci sekizinci ayda doğurduğunu düşünün. Annenin bebeğiyle ilgili kurduğu hayali geri almak için yeterli zamanı olmayacaktır. O ve gerçek bebek normalden iki kat daha fazla sıkıntı çekeceklerdir. Sadece gerçek bebek normal olarak beklenenden daha az gelişmiş değildir; aynı zamanda anne gerçek bebeği, hâlâ zihninde oldukça canlı olan ve sıklıkla gerçekdışı bir şekilde idealize edilmiş hayalî bebekle karşılaştırır. Bu noktada kadının annelik zihin yapısı olgunlaşmamıştır ve psikolojik olarak da kırılmıştır.

Erken doğmuş bir bebeğin annesi başka nedenlerden ötürü de kırılmıştır. Durumlar tamamen onun kontrolü dışında gelişmiş olsa dahi, sıklıkla kendini hamileliğini sonuna kadar tamamlayamamış eksik bir insan olarak görür. Ayrıca, çoğunlukla yoğun bakım ünitesinde tutulan bebeğinden fiziksel olarak da ayrı olması, yanında olmayan bebeğe bağlanması konusunda kendisini yetersiz hissetmesine neden olur. Diğer kişileri, özellikle de kendisinden daha yetkin olan hastane personelinin bebeğe bakım vermesini izlemek zorunda kalır. Kendisini evinde hissetmekten çok uzak olduğu, garip bir ortamın içindedir ve aynı zamanda hormonsal dengesizliklerin etkilerinden dolayı sıkıntı çekiyor olabilir. Son olarak, gerçek ve prematüre olan bebeğin gerçekliği en avantajsız halindeyken, hayalî bebekle ilgili beklentileri en yüksek düzeydedir.

Kırılmanın bir nedeni daha vardır. Doğumdan birkaç ay önce, doğum hakkındaki korkular ve bebeğin sağlığı ile ilgili konular çoğu kadının

zihninde geniş ve önemli bir yer kaplar ve sıklıkla hayalî bebekle ilgili detaylandırılmaların sekteye uğramasına neden olur. Normal sayılan bir dizi geniş korku vardır ve bu korkuların birçoğu neredeyse anne olacak tüm kadınları ziyaret eder. Bebeğin ölü doğması, bebeğin doğumda ölmesi, annenin acıya dayanamaması, bebeğin çok küçük olması ve içeride sıkışıp kalması ve dışarı çıkamaması gibi genel korkular vardır.

Bir anne göbek kordonunun bebeğin boynuna dolanabileceğini duymuş olabilir veya kendini kimsenin yardımcı olamayacağı bir yerde doğum yaparken zihninde canlandırabilir. Ters gelen bebek, deforme olmuş bebek veya bir yaratık doğurma gibi korkular vardır. Birçok anne hamileliğin son ayında kedi yavruları doğurmak, spiralde dönen bebekler gibi keskin ve korkutucu rüyalar gördüğünü belirtmektedir. Bu tür düşüncelerin bütün hepsi yaygındır ve sürecin parçasıdır.

Çoğu hamilelikte, bu tür düşünceler çok şiddetli ve sürekli değillerse, düşüncelerle bir süre uğraşmak önemlidir. Önceden bu senaryolar üzerinde kafa yormak, hiçbir zaman bir kadını tamamen en kötüsü için hazırlayamasa bile, annelik alanının olası sonuçları için yapılan hazırlıkların bir kısmını oluşturabilir. Prematüre bir bebeğinin annesinin, bu safhadan tamamen geçmek için zamanı yoktur.

Prematüre bir bebeğin annesinin bana anlattıkları:

Onu ilk gördüğüm an o kadar garipti ki, ne hissedeceğimi bilemedim. Bir parçam kaçıp uzaklaşmak istedi. Bir parçam hayatımın dışından başka birinin başına geleni izliyormuş gibi hissetti. Henüz burada olmaması ve bu kadar küçük olmaması gerekiyordu, Camdan kutusunun içinde gözleri kapalı olarak yatarken ve göğsü bir kuşunki gibi inip kalkarken, onu bütün bu tıbbi teçhizatın arasında zar zor buluyordum. Çok ufaktı ve neredeyse mavi renkteydi. Kolları ve bacakları vücuduna giren ve çıkan tüpler kadar ince gözüküyordu.

Onu tutmak istiyordum. Onu tutmanın nasıl hissettireceğini hayal etmiştim. Ancak o kadar kırılgan gözüküyordu ki, ona zarar verebilirdim. Korkuyordum ve hatta onu biraz reddediyordum, söylemesi korkunç ama gerçek olan bu. Vücudum kargaşa içindeydi, hiçbir şey hazır değildi. Biz evde sekiz hafta sonra gelmesini bekliyor olmalıydık.

Son ayı odasını hazırlamak –bütün planları yapmışım– ve kıyafetlerini düzenlemek kullanacaktım. Fakat elimde giymesi için o kadar ufak herhangi bir kıyafet bile yoktu, büyükanneimin olan o muhteşem elbise bile. Erkek kardeşiminki gibi pembe ve yuvarlak, dayanıklı ve hatta güzel bir bebek bekliyordum. Gina (bu bebek için hep düşündüğüm isimdi) gürbüz ve ihtiyacısız PDF Kitap Arşivi - <https://rantev.org> şamlı olacaktı. O garip yerde, nerede durmam gerektiğini, ne yapmam ge-

rektiğini veya hemşirelerin benden ne beklediğini bilmiyordum. Hemşireler Gina ile benim olduğumdan daha rahattılar ve ben onun annesiydim.

Hiçbir şey hazır değildi. Odası hazır değildi, o hazır değildi ve Allah biliyor ya, ben hazır değildim.

Bu anne gerçek bebeği ve hayal ettiği bebeği arasında sıkışmış. Annelik dünyasına girmek için yapılan hazırlık çalışmaları kısa kesilmiş. Normal şartlar altında bir kadının gerçek bebekle karşılaşmaya hazırlanmak için sekizinci ve dokuzuncu ayları vardır.

BAĞLANMA

Yeni anneliğe ilişkin çok geniş bir çalışma alanı, anne ve bebek arasında gelişen bağ ile ilgilidir. Çocuğunuzla yakınlık bağlarını nasıl kurduğunuz çok önemlidir ve büyük ölçüde kişisel tarihçenize ve deneyimlerinize dayanır. Her ne kadar, her anne çocuğuna benzersiz bir yolla bağlansa da, çoğu kadın üç genel örüntüden birini takip eder ve annelikle ilgili diğer konularda olduğu gibi çoğu zaman bu, bilinçdışı bir şekilde oluşur.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bağlanma süreci hamilelik sırasında bir kadının doğmamış çocuğu ile ilgili düşünceleri ve hayalleri ile başlar. Sık rastlanan üç bağlanma örüntüsüne (*attachment style*) bakalım ve üç farklı kadının hamilelik sürecindeki düşüncelerini duyalım. Bu kadınların bebeklerini nasıl hayal ettikleri, evliliklerini, yaşam tarzlarını ve kendi ruhlarını etkileyecektir.

İlk örüntü, annelik deneyimini onunla başa çıkabilmek için kendilerinden uzak tutan kadınlar tarafından takip edilir. Her şeyden önce, bu kadınlar hamilelikleri ile beklenenden az ilgili gözüktürler, içlerinde gerçek bu olmasa da. Kendi ailelerini düşündüklerinde, geriye uzun bir veya iki adım atarlar ve kendi tarihlerini ve kendilerine nasıl annelik edildiğinin ayrıntılarını umursamaz gözüktürler. Kendi ebeveynleri ile olan ilişkilerinin şu anda gerçekleşen şeyle bir ilgisi yokmuş gibi davranırlar. Anne olma süreci ile duygusal olarak ilgili olabilirler veya olmayabilirler ancak herhangi bir olayda kendilerine olayla tamamen yüz yüze gelme izni vermezler ve elbette sizinle konu hakkında konuşmayacaklardır.

Bu kadınlar, klinisyenlerin kayıtsız bağlanma örüntüsü (*dismissing attachment pattern*) dediği stili sergilerler. Aile ilişkilerinin bütün panoramasını görebilirler ancak manzara güvenli bir mesafedendir. Diana bu tarzı örneklemektedir. Diana, daha önce bahsedilen, hamileliğini diğerlerine duyurmak için beş ay bekleyen ve muhtemelen kendisi de o süreye kadar hamile olduğuna tamamen inanamayan kadındır.

Oldukça farklı bir bağlanma şekli ise annelik deneyimine çok fazla dâhil olup, geri çekilip süreç hakkında bir bakış açısı oluşturmayan kadınlar tarafından takip edilir. Bu kadınlar iç içe geçmiş bağlama örüntüsüne (*enmeshed attachment pattern*) uyarlar.

Bu, özellikle hamilelikleri boyunca ve sonrasında çok yakın oldukları kendi annelerine dair düşüncelerine uyar. Anneleri ile ilişkilerinde iç içe kalmışlardır ve dünyaya gelecek olan bebekleriyle de büyük olasılıkla öyle olacaklardır. Genelde, bu bağlanma örüntüsüne sahip kadınlar birincil ilişkilerine kendilerini düşünmeden atarlar. Emily, ailesine hamile olduğunu öğrenir öğrenmez haber veren kişi, bu tarzı örnekler.

Üçüncü tip anne bu ikisi arasında bir yeredir. Bebeğiyle olan ilişkide kendini kaybetmeye ve annesiyle şimdide ilişki kurmaya isteklidir ancak ölçülü bir şekilde. Küçük bir kız çocuğu olarak annesiyle geçmişte olan deneyimleri, kendisinde birçok düşünce ve duygu uyandırır ancak o geriye büyük bir adım atarak, bu deneyimler üzerinde hem anne hem de bir kız çocuğu olarak düşünebilir. Hayatlarını orta mesafeden gören bu kadınların özerk bağlanma örüntüsü (*autonomous attachment pattern*)* sergilediği söylenebilir. Margaret bu örneklerden biridir.

Hiçbir kadın tam olarak bir tarzı örneklemese de, çoğu kadın bu üç gruptan birinin özelliklerine uyum gösterir. Üç tarz da normaldir ve anne olmanın getirdiği psikolojik çalkantıya uyum sağlamanın farklı yollarını temsil ederler.

Hamilelikte meydana gelen zihinsel planlama, hazırlanma, test etme ve gözden geçirmelerin yayımlacı doğasını göstermek için, bu üç anneden her birinin hamileliklerinin altıncı ayında neler düşündüğünün fotoğrafını çekmeyi tercih ettim.

Bu yansımalar, üç farklı kadının değişen dünyaları hakkında ne düşündüğü ve hissettiğine kısaca göz atmamıza imkân veriyor. Her biri, hamilelik deneyimine kendisini oldukça farklı bir şekilde sokuyor ve her birinin hamile bir kadın olarak yeni rolü hakkında düşünce ve konuşma tarzı var.

Ayrıca, her biri kendilerine, durup hayatlarının izlediği yolu incelemeleri için doğal bir nokta sunan doğum gününü kutluyor.

(*) Stern ve Bruschweiler-Stern, psikoloji literatüründe daha yaygın olarak tanınan Ainsworth'ün bağlanma tipolojisine çok benzemekle birlikte bazı noktalarda ayrılan bir bağlanma modeli kullanmaktadır. Bu modelde PD Bağlanma Aörüntüsü şöyle tanımlanır: "İç içe geçmiş ve kayıtsız. "Özerk bağlanma," Ainsworth'ün "güvenli bağlanma" sına denk düşmektedir - e.n.

Diana - Uzaktan Görünüm

Ridge Sokağından aşağı doğru sürerken, bir sonraki hareketime karar vermem gerekiyor. Ya markette duracağım ya da direkt eve gideceğim. Bu benim için sıradan bir çatışma ve bir anlamda işte aldığım kararlardan bazı yönlerde daha zor bir karar. Bugün benim doğum günüm ve Carl benim için evde özel bir yemek pişiriyor olacak. Bana sürpriz yapmaktan daha iyi olduğunu bildiği için, yemekte ne olacağını biliyorum. Umarım yaratıcılığını fazla zorlayıp birkaç arkadaş davet etmeye kalkmaz. Şu anda pek eğlenebilecek gibi hissetmiyorum.

Market konusunda sorun çıkmasının sebebi şu: Tatlıyla beraber güzel bir kahve içeceğimizden eminim ve aynı oranda eminim ki, Carl yarı yarıya olan karışımdan almayı unuttu. Hamile olduğum için hayatın bütün zevklerini –kahve, şarap, şeker, patates cipsleri– bıraktım. Bu gece kahve konusunda savurganlık yapacağım fakat krema olmadan yeterince iyi olmayacak. Fakat kremayı alırsam da, Carl onun unuttuğunu bildiğimi düşünecek ve alınacak. Yine de park yerine çekiyorum. O kremayı istiyorum.

Bir başka rahatsız edici an arabadan çıktığım anda başlıyor. Altı aylık hamile olarak, artık kabarık karnımı daha fazla gizleyemiyorum. Her zaman hoş bir fiziki yapı sunduğum için kendimle gurur duyardım ve sokakta yürüdüğümde en az birkaç bakış görmeye alışkındım. O bakışları unut şimdi. Sürekli büyüyorum ve vücut şeklim konusunda kontrolü kaybetmiş olmaktan ötürü biraz rahatsızım.

Yamru, yumru, oransız bir kadın olduysam bunun iyi bir neden için olduğunu kendime anlatıyorum. Tek yapmayacağım şey paytak paytak yürümek. Paytak paytak yürümeyi reddediyorum.

Eski vücut şeklime dönüp dönemeyeceğimi merak ediyorum. Otuz yedi yaşında ayıltıcı bir düşünce. Carl ve ben bunca yıl çocuk sahibi olmamaya karar vermedik, sadece olmasına izin vermedik. Fakat son zamanlarda dönüşü olmayan bir noktaya yaklaşıyoruz gibi geldi. Ya şimdi yapacaktık ya da hiç.

Bugün ofiste iş arkadaşlarım doğum günümü hatırlayıp kutladılar ancak resepsiyonistimiz olan Donna bana bir hediye verdi. Masamda bir hediye paketi vardı ve içinde de pembe kurdeleleri olan bir şapka vardı. Çok tatlıydı ve muhtemelen koltuğun altındaki çantanın içinde şu an. Donna'nın bu bebek için benden daha heyecanlı olduğunu düşünüyorum.

Süt ürünleri bölümüne doğru yürürken, annemle olan bugünkü telefon konuşmamızı düşündüm. Doğum günüm için para gönderdiğini söyledi. Buna şaşırmadım. Postadaymış ve bebek için kullanmalıymışım. Ne alacağını bilemediği için şimdi yük benim üzerimde. Bebek doğduktan sonra annemin geleceğini tahmin ediyorum fakat pek yardımcı olabileceğini sanmıyorum. Yardım eden birini canlandırdığımda, aklıma Donna geliyor. Bu komik. Şimdiye kadar Donna hakkında pek düşünmemiştim fakat birdenbire bebeklerden anlayan biri gibi gelmeye başladı. Belki de bebeklerden

anlama geninden yoksun doğmuşum. Bu konuda çok iyi olacağımdan şüpheliyim.

Diğer bir yandan, Carl müthiş bir baba olacak. O çok rahat biri. Gerçeği söylemek gerekirse bana katlanması gerekecek. Çok kolay biri olduğumu söyleyemem. Doktorum bile biraz gevşemem gerektiğini söyledi. Amniyo testine girdim, her şeyin yolunda olacağını söylediler. Fakat biliyorum ki her şeyi test edemezler. Kolay bir bebek mi yoksa zor bir bebek mi olacağını bilemezler. Carl gibi kolay biri olmak zorunda. O uysal bir koca olması konusunda şakalar yapıyor ama benim yemek ve temizlikteki becerilerim düşünülürse bu iyi bir şey. Kızım da uysal olacak; eğer kendisi için en iyisinin ne olduğunu bilirse. Kulağa fazla anaç konuşuyor gibi geldiğimi sanmıyorum.

Marketteki işimi bitirdim, elimde krema, eve doğru gidiyorum. Otuz yedi yaşındayım, tombulum ve kahvemi kremalı istiyorum. Zavallı bebek. Ya benim gibi olursa? Umut edelim olmasın. Ve umut edelim ki gerçek bir uykucu olsun. Şu anda, bu olay için doğru yardımı alma konusunda endişeliyim. Donna diyor ki, yeni anne babalar için uyku yoktur. Uykusuzlukla nasıl yaşayabilirim bilmiyorum. Yorgun olduğumda, çok derin uyurum. Eğer bebek bütün gece ayakta kalırsa... Neyse, göreceğiz.

Diana, doğacak bebeği etrafında dolanmadan fazla uzun süre düşünemiyor. Her ne kadar hamileliği ile meşgul olsa da, kendini olaydan uzak tutuyor, olay hakkında ve annesi hakkında o kadar uzaktan konuşuyor ki, neredeyse bir şey hissetmiyormuş gibi algılanıyor. Evet, Diana olduğundan daha katıymış gibi gözüküyor, fakat gerçekte Emily ve Margaret'in uğraştığı aynı konularla uğraşıyor, sadece biraz daha uzak mesafeden.

Emily - Yakın Çekim Görünüm

Ailemin doğum günüm için bir şey yapacağını biliyordum ama hepsinin eve geleceğini beklemiyordum. Zavallı David. Annem her geldiğinde mutfağın dışarı atılıyor. Konu yemeğe geldiğinde annem hep iş başına geçer.

Eve işten geç gelip kocaman yumuşak eşofman üstünü giymeyi seviyorum. Karnımı artık gerçekten görebilirsiniz, bazen koltuğa uzanıyorum ve karnımı havada dik bir şekilde duruyor. Altı aylık hamileyim, herkes şişman olmadığımı ve bunun bir bebek olduğunu biliyor. Sonunda.

İsteyken annem ve kardeşimin aramaları dışında bunun hakkında pek düşünmüyorum. Bu aralar çok fazla kişisel arama alıyorum. Kardeşim Barbara yeni bebek sahibi olduğu için bana her şeyi anlatmak zorunda olduğunu hissediyor. Fakat taşındı, anne babama yakın yaşadığımız için mutluyum.

David'in ailesi ise başka bir hikâye. Kendi eski kültürlerine o kadar bağlılar ki, neredeyse Amerika'da olduklarını bilmiyor gibiler. Fakat ailem

yakınımda olmadan ne yapardım bilmiyorum. Onları sık görüyoruz ve şimdi bebek geldiği için fazlasıyla mutlular.

Herkes çocuk yapmak için bir süre bekleyeceğimizi düşünmüştü. Ben bile David'in işleri yoluna girebilsin diye en az üç sene bekleriz diye düşünmüştüm. Şu an benim maaşıma tamamen ihtiyacımız yok. Sanırım hem ka-za ile, hem de isteyerek hamile kaldım. İşler fena değil ve çocuklarımız olduğunda çok yaşlı olmak istemiyorum. Yirmi beş çok yaşlı değil. Bebek olmadan son doğum günüm.

Bu yıl doğum günü hediyelerim bayağı eğlenceli. Doğum günü değil de, bebeğe hoş geldin partisi sanırsınız. Elbette Barbara bana tamamen pratik bir şey almış, bir göğüs pompası. Onu çok kullanacağımı sanmam. Can acıtabilir gibi gözüküyor. Annem ve babam, bana en güzel hediyeleri almışlar. Bazen David ve ben onlara bu kadar bel bağlıyoruz diye suçlu hissediyorum. Doğum günüm için annem beni bebek arabası alışverişine çıkaracak.

Bir kızımızın olacak olması harika. Barbara'nın oğlu var fakat hepimizin onu sık görebileceği kadar yakında yaşamıyor. Annemin kız torun istediğini düşünüyorum. Kız yetiştirmeyi biliyor ve bana çok yardımcı olacaktır. Adını ne koyacağımız konusunda en ufak bir soru işareti yoktu. Kız olduğunu öğrendiğim anda büyükannemin ismini, Carrie koyacağımı biliyordum. Umarım büyükannemin bacaklarını ve sesini alır, annem buna bayılırdı. Bu özellikler bizi atlayıp geçmiş gibi gözüküyor.

Babam ve David iş hakkında konuşmak için verandaya kaçtılar ve geride kalanların bebeklerden konuşmasına izin verdiler. Bütün bu şeyin içinde bu kadar olmama hayret ediyorum. Bugün öğle tatilimde bir çift küçük spor ayakkabısı aldım. Bebek kıyafetlerinden daha sevimli bir şey yok. Çılgınca biliyorum ama bebeğin gardırobu şimdiden doldu neredeyse. Annemin bazı şeyler ördüğünü biliyorum. Annem çok hazır, muhtemelen hastaneye gideceğimiz zamanı düşünerek şimdiden yemekleri hazırlayıp dondurmuştur.

Akşam yemeği her zamanki gibi sirk havasında. Herkes bir tabak alıyor ve annemin lazanyasıyla dolduruyor tabağını. Bu benim favori yemeğim, o yüzden doğum günümde herkes yemek zorunda. Bütün gece tek bir kara bulut geçti. Bir nedenden ötürü kız kardeşim kuzenim Anne'den bahsetti, keşke bahsetmeseydi. Anne geçen sene bebek sahibi oldu. Doğum çok zor- du ve bebek hâlâ normal değil. Serebral palsi olabileceğini düşünüyorlar. Bunu duymak istemiyorum şu anda. Beni deli ediyor. Kız kardeşim herhangi bir şey söylememeliydi. Özellikle de ben hamileyken.

Ev sonunda boşaldığında, David ve ben konuşabildik. Bugün aldığım spor ayakkabıları gördüğünde deli olduğumu düşünmüş. Sanırım bazen bu hamilelik olayına fazla kaptırdığımı düşünüyor. Haklı olabilir ama kendime engel olamıyorum.

Emily diğer aile üyelerine, özellikle de annesine o kadar yakın ki, neredeyse kendini onlardan ayrı göremiyor. Diana, diğer bir yandan, annesini güven-

li bir mesafede tutuyor. Margaret kendisini ortada konumlandırmış gözüküyor.

Margaret - Ortadan Görünüm

En sevdiğim restoranın yemek salonuna doğru yürüyoruz ve limanın ışıklarını görür görmez rahatlıyorum. Suyun yakınında olmak beni her zaman rahatlatır ve bu durumda Jim'e kızmaktan alıkoyuyor beni.

Özel günler için sürekli bu restorana geliriz ve bu gece benim için gerçekten önemli. Bugün otuz yaşımdayım. Jim'in ofiste eşyalarını unutması ve geç kalmamıza neden olması kötü oldu. Ailemi davet etmek için çok uzun süre beklemiş olması da kötü oldu. Başka bir sözleri varmış, gelemiyorlar. Gelemedikleri için Jimi herhalde memnundur ama ben onları görmek isterdim. Yeter bu kadar. Keyif almak istiyorum.

Paltomu çıkarırken, bu gecenin nenden özel olduğunu fark ediyorum. Sonunda hamile gibi gözüküyorum. Altı ay ve mavi bluzum yuvarlak karnımın üzerinden dökülüyor. Şimdi herkes hangi şekilde olduğumu görebiliyor. Erkekler komik. Bir odaya çekici bir kadın girdiğinde erkekler fark eder. Bakarlar ve sonra partnerlerine dönüp bakarlar. Neredeyse saf bir refleks. Bunu daha önce kelimelere dökmedim çünkü ispatlayabileceğin bir şey değil. Bu gece paltomu çıkarttığımda, bakışlar farklıydı. Bazı erkekler bakmadı. Bazıları ise baktılar ve samimi bir şekilde gülümsediler. Seksi veya kaçamak bakışlar değildi, sadece anlayan bakışlardı. Baba olduklarını tahmin ediyorum.

Son zamanlarda kadınlarla da farklı bir bağım oldu. Anneler bana heyecanla ve anlayarak bakıyorlar. Bu bebekle neyin içinde olduğumu biliyorum, ama o her neyse, benim tamamen yabancılarla bağ kurmama yetecek kadar dramatik.

Garson: "İki kişilik masa mı istiyorsunuz?" "Görüyorum ki yakında üç kişilik masa olacak." İnsanlar benim hamileliğim ile ilgili yorum yapma konusunda özgür hissediyorlar, bu açık. Bu halka açık bir durum. Jim bir dakikalığına beni masada yalnız bırakıyor ve ben de suyun üzerindeki ışıklara bakıyorum. Garson haklı, yakında üç kişilik masa olacak. Muhtemelen Jim'le yalnız zaman geçirmeyi özleyeceğim ama belki bu bebeği otomatik olarak o kadar çok severim ki, bu sorun olmaz. Anneler bebeklerini otomatik olarak sevmeyi mi?

Biliyorum ki, içimdeki bu bebeğe bağlandım. İşyerinde, masanın altından karnımı sıvazlıyorum ve gizli bir sevinç hissediyorum. Sanırım yeterli bir anne olacağım. Jim de iyi bir baba olacak. Gece beslenmeleri için kalktığından emin olacağım. Bütün bu şeyin hepsini ben yapıyor olmayacağım.

Penceredeki yansımadan Jim'in masaya döndüğünü görebiliyorum. Bu gece özel bir şey yapabileceğini düşünmüştüm ama pek öyle gözüküyor. Biraz mesafeli bile gözüküyor ki pek öyle değildir. Fakat karşıma oturduğunda ellerimi avuçlarına alıyor ve gözlerimin içine bakıyor ve ben arada

olan mesafe her ne idiyse affediyorum. Yakınlık konusunda iyi. Bazen onun benden daha hassas olduğunu düşünüyorum. Bebeğimizin Jim gibi hassas olup olmayacağını merak ediyorum. Umarım öyle olur. Ama umalım da çok hassas olmasın. Hayatta üzülmesini istemem. Ve bebek erkek kardeşim gibi olabilir, insanlara uyum sağlayamayan. Hayır, sanırım Jim gibi olacak.

Eğer bebek kızsaa hassas olabilir. Fakat akıllı olacağını ve yaptığı her şeyi iyi yapacağını da düşünüyorum, benim ailemin tarafı gibi. Eğer görünüşü Jim'e ve kişiliği bana benzerse ne olur? O zaman da yakışıklı bir mimar olur. Bu bana ofisi ve bugün verdikleri partiyi hatırlattı. Ne değişiklik. Geçen sene doğum günüm için çörekleri benim almam gerekmişti. Bu sene pasta almışlar ve bebeğin beşiğine asmam için bir dönence verdiler. Mutlu yıllar şarkısını söylediler ve bana sanki bir daha hiç geri gelmeyecekmişim gibi baktılar. Ben de "hey, ben ölmüyorum. Bebek sahibi olacağım" dedim. Grubumuzdan ilk bebeği olacak olan benim ve sanırım benim değişeceğimi düşünüyorlar. İşe dönmeyecek kadar değişeceğimden kuşku duyarım.

Gerçi bir düşünce beni rahatsız ediyor. Annem ben olmadan önce çalışmış fakat benden sonra hiç geri dönmemiş. Bir hukuk bürosunda gayet güzel bir işi ve kariyeri vardı fakat onun yerine evde benimle kalmış. Elbette onlar farklı bir nesildi ve o paraya ihtiyaçları yoktu. Dokuz yıl sonra da ağabeyim olunca, evde kaldı annem. Hâlâ merak ediyorum. Acaba işe dönp, ondan sonra da istemediğini fark edeceğini düşünmüş müydü?

Anneme daha farklı bakıyorum bugünlerde. Ben doğduğumda annem yaklaşık olarak benim yaşlarımdaydı, dolayısıyla merak ediyorum benim gibi heyecanlı ve gergin miydi? Canlandırması zor, şu an o kadar kendinden emin gözüküyor ki.

Kocaman bir karınla paytak paytak yürüdüğümü düşünemiyorum. Mimar olmamdan her zaman hoşnuttu ama hamile olmamdan ötürü gerçekten çok mutlu. Benim eski beşiğimi bile ortaya çıkarttı ve nerede çeki düzen verileceğini ve döşetileceğini bildiğini söyledi. Benim işim iyiymiş ama şimdi hayatta asıl yapmam gereken şeye –bebek sahibi olmak– başlamam gerekiyormuş gibi.

Annem hakkında o kadar çok düşünüyorum ki, yüzünün yansımasını pencerede görmek pek de garip gelmiyor. Fakat o ve babam bu akşam başka bir yerdeler. Kafamı çeviriyorum ve Jim'i yüzündeki gülümsemeyi görüyorum ve sadece annem değil, babam ve erkek kardeşimin de bize doğru yürüdüğünü fark ediyorum. Hep birlikte "sürpriz" diyorlar ve bize katılabilmeleri için garson masamızın yanına boş bir masa çekiyor.

Yavaşça, Jim'in ofiste dosya unutmadığını ve annemleri aramayı unutmadığını anlıyorum. Bütün her şeyi planlamıştı sonuçta. Neden ona kızdım? Garson bize doğru tatlı arabasını getirirken, arkada diğeri tepeden fiyonkla bağlanmış bir bebek arabası getiriyordu. Bu bölümü annemler planlamıştı.

bek arabasını çekip incelerken, babam Jim'e komik bir hikâye anlatıyor. Kardeşim arkamızdaki masada yemek yiyen iki kızla daha çok ilgili gibi gözüküyor. İşte bu benim ailem, kendine has özelliklerle dolu. Jim ve ben kendi ailemizi kurmak üzereyiz. Bizim yeni küçük ailemizin ne gibi özellikleri olacağını merak ediyorum.

Margaret'in bir yıl önceki düşüncelerini dinliyor olsaydınız, düşünceler tamamen farklı olabilirdi. Büyük olasılıkla Jim'le olan ilişkileri ve iş hayatındaki iniş ve çıkışlar ile meşgul olacaktı.

Fakat şu anda hamileliği var oluşunun yeni ve merkezî öneme sahip bir teması oldu. İlk kez annesinin kendi yaşındayken nasıl olduğunu ve bebeği olduktan sonra neden işe geri dönmediğini merak etmeye başladı. Aynı anda annesi, kendisi ve bebek hakkında düşünüyor ve herkesin kişiliğini inceleyerek doğacak olan bebeğinde bu özelliklerin nasıl ortaya çıkabileceğini düşünüyor. Margaret hisleri ve geri adım atıp hislerine dair farkındalık sahibi olmak arasında salınıp duruyor. Farkına varmadan, bütün olayları bebeği olduğunda hayatının nasıl olacağı ışığında deneyimliyor.

Bu doğum günü düşüncelerinde, her kadının aynı konular üzerinde farklı farklı şekillerde çalıştığını görüyoruz. Her birinin kendine ait bir tarzı var ve bu konuların nasıl yaşandığını belirliyor. Emily büyüyen vücudunu heyecanla karşılarken, Diana vücudunun saklamanın bir yolu olmasını diliyor. Margaret annesine ne kadar benzeyeceğini düşünme konusunda kendine izin verirken, Diana bu konuda pek düşünmüyor. Emily eşinin hangi özelliklerinin bebeğe geçebileceği konusunda düşünmezken, Margaret eşinin kişiliğinin farklı yönlerini ayırıp onları hayalî bebeği üzerinde deniyor.

Her bir kadın, değişen vücudu hakkında bilinç kazanmış durumda. Beğenseniz de beğenmeseniz de, hamileliğiniz boyunca vücudunuzda olan değişimler anneliğe olan zihinsel hazırlığınıza büyük ölçüde yardım eder. Dokuz ay boyunca, değişen bir vücudun daimi farkındalığı ile yaşıyorsunuz. Göğüsleriniz büyüyor ve farklı bir ağırlıkları oluyor. Karnınız şişiyor, vücudunuzun çekim merkezini değiştiriyor ve bunun sonucunda farklı bir şekilde ayakta duruyor, yürüyor ve sandalyeden farklı bir şekilde kalkıyorsunuz.

Bebeğin hareketleri ve vücudunuzda olan görünür değişiklikler, size sürekli doğacak bebeğinizi hatırlatıyor. Bu şekilde, neredeyse dokuz ay boyunca vücudunuz bebekle ilgili düşünceleri size dayatırken, gelecekte olan bebeğinizle yakın bir ilişki içinde yaşıyorsunuz.

Hepimiz için kimliklerimiz, vücudumuzla ilgili imajımız ve vücudumuzla olan deneyimlerimizle derinden bağlıdır. Vücudu değişmeye başladı-

ğında bir ergenin kimliğinde yaşanan dramatik değişiklikleri düşünün. Daha az bir süre içinde, bir ergeninki kadar vücudu değişen hamile kadın için de benzer bir durum söz konusudur. Hamile bir kadının bu değişiklikleri hazmetmek için yedi ayı vardır (ilk iki ayı saymazsak), bir ergenin ise birkaç yılı. Bu kadar hızlı vücut değişiklikleri bir kadının vücut imajını bozar ve yeni kimliğinin düzenlenmesi için zemin hazırlar.

Hamileliğin fiziksel gerçekliği çoğu kadının anneliğe hazırlanmasında büyük rol oynasa da, bu değişiklikler vazgeçilmez değildir çünkü bebek evlat edinen kadınlar bu fiziksel değişikliklerin yardımı olmadan anneliğin zihin yapısını geliştirmektedirler. Fakat evlat edinenlerin bu zihin yapısını geliştirmeleri daha fazla çalışma gerektirebilir. Evlat edinen kadınların da hayallerindeki bebeği oluşturmak ve kendilerini anne olarak hayal etmek için zamanı vardır ve sıklıkla bu süre dokuz aydan fazladır çünkü evlat edinme işlemleri yıllar boyu sürebilir.

Çoğu koşul altında, değişen vücut sadece sizi daha önceki kendiliğinizden özgür bırakmaz aynı zamanda da hayali bebeğin gelişmesine izin verir. Dokuz aylık hamilelik süreci vazgeçilmez bir şekilde sizi anneliğe hazırlar. Bu süre, sizi annelik kimliğinizi oluştururken alakalı olabilecek birçok temayla tanıştırır fakat süreç sizin hayalinizde, gelecek senaryoları gözden geçirerek, prova yaparak gerçekleşir. Hamileliğiniz sona geldiğinde, yeni kimliğiniz için yaptığınız zihinsel hazırlıklar büyük ölçüde yerinde hazırdır.

Doğum Yapmak: Geçiş Zamanı

Eğer insanlara bir kadının ne zaman anne olduğunu sorarsanız, çabuk cevap “doğum yaptığı zaman elbette” olacaktır. Fakat bu kadar basit değil. Doğumun gerçek anı bir kadının fiziksel olarak anne olma anı olsa da, annenin psikolojik olarak doğuşu daha uzun zaman alır ve sadece doğum anı ve bebeğin doğması gibi evrelerden daha fazla evre içerir. Bir anneye anılarını yavaşlatmasını ve ilk kez doğum yaptığı anı düşünmesini isterseniz, muhtemelen deneyimin inanılmaz derecede yoğun olmasına rağmen, onu bir anda anne yapmadığını kabul edecektir. Doğumun kendisi, kadının zamanda yorğun, gururlanmış ve rahatlamış olarak asılı kaldığı daha çok bir geçiş anıdır.

Bu bölümde, doğum yapma sürecinin bütün ayrıntıları ile anlatılması değil, sadece annelik kimliğinin oluşmasına yol veren süreçteki bazı anahtar olaylara işaret etmek amaçlandı.

Doğum anında, yeni anne henüz bebeğine bağlanmış değildir. Derinden tanıdık bir varlığın kuvvetli çekimi vardır ancak o hâlâ bir yabancısıdır. Henüz anne bebeğine bakmanın ne olduğunun farkına varmamıştır. Bunun farkına vardığında, anneliği var olacaktır.

Annelerle annelik deneyimi hakkında yıllarca konuşmalarım sonucunda, istisnasız bir şekilde bebeğinin doğumunun (özellikle de ilkinin) bir kadının hayatındaki merkezî bir olay olduğu, mucizevî olduğu kadar travmatik ve unutulmayacak duygularla ve çıkarımlarla dolu olduğu benim için çok açıktır. Çoğu kadın için, doğum o kadar ilkel ve derin bir olaydır ki, onu tamamen sindirmek ve kelimelere dökmek zordur. Hiçbir zaman tamamı anlatıl-

mayan, annenin kendisine bile anlatmadığı bir hikâyedir ve bu nedenle kıs-
men bilinen ve hayatının hikâyesinde yerinden oynatılamayan bir köşe taşı-
dır. Doğum deneyimi iyi, kötü veya bu ikisinin karışımı olsa da fark etmez.
Anı, ne olursa olsun canlı kalacaktır.

Bebeğinizin doğumunun hikâyesi annelik kimliğinizin önemli bir par-
çası olacaktır. Eşim ve ben birçok kadına ilk kez doğum yapmanın nasıl bir
şey olduğunu sorduk. İstisnasız bir şekilde, hikâyeyi asıl deneyimin tazeliğin-
de bir netlikle anlattılar. Doğumun dört gün, dört yıl, kırk yıl önce olmuş ol-
ması fark etmiyordu, hafızanın yoğunluğu aynıydı. Hikâye gerçeğin, hayalin
ve efsanenin birleşimi haline gelir, birleşimi ne olursa olsun, annelik yoluna
giden yön verici bir yaşam hikâyesi olarak kalır.

İlk bebeğinizin doğumuna geri baktığınızda, deneyimin farklı olması-
nı istediğiniz bazı kısımları ya da sizi hâlâ rahatsız eden kısımları olabilir.
Bazı vakalarda, doğum deneyimi ve onun büyük ve küçük olayları anne-be-
bek ilişkisinin yönünü erkenden etkilemiş olabiliyor. Aynı zamanda, doktor-
lar, hemşireler ve hastaneler hakkındaki gelecekteki düşüncelerinizi de etki-
lemiş olabilir.

Bu dramatik olay, doğumun kendisi, anneliğe hazırlıktaki son adım-
lardan biridir. Her bir kadın süreçteki kilit anları farklı deneyimler fakat her-
kes için doğum annelik kimliğinin yerine oturması için çok büyük katkıda bu-
lunur. Elbette, bir kadın doğum anını yaşamasa da, evlat edinen annelerde ve
anestezi alanlarda olduğu gibi, anne olarak hissedebilir fakat çoğu kadın için
doğum sırasında anneliğe geçişi sağlayan evrensel ve tanımlayıcı anlar vardır.
Doğum sırasında ve sonrasında gerçekleşen bu özel anlar annelik kapısının
kilidini açmak için tek tek yerine oturan kilit dişlileri gibidir.

KAPASİTELERİNİZİN SINIRINDA

Doğum esnasında, özellikle son kısımda, kadın içgüdüsel olarak en önemli işi
yaptığını, hayatların tehlikede olduğunu, hem kendi hayatının hem de bebe-
ğin hayatının söz konusu olduğunu biliyordur. O anda olanlar, hem sizin yü-
zünden hem de size rağmen devam ediyordur. Doğanın özünde olan bütün
gücü, yükselen bir akıntı veya bir kasırga olsun, taşıyor gibidir. Kendinizi
kaybetmemek için süreçle birlikte akmalı ve göreve bağlı kalmalısınız. Başka
bir seçenek yoktur. Bu anlarda, konsantrasyonunuzun, dayanıklılığınızın,
acıнын ve amacın normal sınırlarının ötesine uzamışsınızdır. Eşinizin, ebenin,
hemşirenin yardımları çok değerlidir ancak yine de en basit anlamda kendi-
nizle baş başasınızdır.

Bu deneyimin uç doğası, bebek doğurmayı psikolojik bir geçiş yapan şeydir. Deneme ve törenden oluşan bu olay hayatınızda çok büyük değişiklikler meydana getirir. Bütün bunlara rağmen, olayın önemine rağmen, çoğu ane boşaltılmış, çok yorgun, sessizce gururlu ve rahatlamış ve bu geçişin neyin habercisi olduğunu anlayamayacak kadar dikkati dağınıktır. Fakat takip eden olaylar, tek tek, yeni annenin dünyasını tamamen yeniden şekillendirecek ve değiştirecektir.

İLK AĞLAMA

Çoğu kişi için, bebeğin ilk ağlaması kendilerinde yeni bir tarafı uyandıran bir alarm gibidir. Bir anne şöyle demiştir:

İçimdeki tekmeleyen hareket eden bebeğin hissine alışmıştım fakat onun ve benim sessiz bir iletişimimiz vardı. Karnımı sıvazlar, düşüncelerimde onunla konuşurdum fakat onun bir sesi olduğunu hiç düşünmemiştim.

Bebek geldiğinde ve ebe onu karnıma yatırmadan önce yukarı kaldırdığında, kısa kekeler gibi bir ağlaması oldu. Önu duyduğumda çok şaşırmıştım. Önu benim için çok gerçek kıldı. Artık benim bir parçam değildi ve kendine ait bir sesi vardı ve bu küçük bir kişi olduğu anlamına geliyordu.

BEBEĞİ KARNINDA YATIRMAK

Uzun süredir devam eden geleneğe göre, doğuma katılan kişi bebeği tutar, her şeyin yolunda olup olmadığını anlamak için hızlı bir kontrol yaptıktan sonra bebeği annenin hemen tutması ve tanınması için annenin karnı üzerine koyar. Bebeğin sesini ilk kez duymak, bazı anneler için de bebeğin ağırlığını ve varlığını vücudun üzerinde hissetmek, kristalleşerek anneliğin zihin yapısının sonsuza kadar bir parçası olacak güçlü bir an olabilir.

Bebek geldikten sonra acı sona erdiği için büyük bir rahatlama hissettim ve sonunda vücudumu bırakabildim. Sonra, onu karnıma koydular, sıcaklığı ve canlılığı ile ve muhteşem bir tamamlanmış olma hissiyle doldum. Üzerimdeki ağırlığı ve biçimi orada olduğunu bilmediğim bir boşluğu doldurmuşu benziyordu. Derin bir iyi olma hali hissettim. Tamamdı. Benim üzerimdeydi. Çember kapanmıştı.

Bebeği üzerinizde tutmak, başka bir aşamanın gerçekleştiği anlamına gelir. Bebek içinizden dışınıza çıkmıştır fakat çoğu anne tamamen bu sözlerdeki gibi yaşamaz. Bu noktada, anne sadece işini yaptığını, bebeğin hayatta olduğunu ve bebeğiyle bir arada olduğunu bilir. Bağlantı, hamilelikte olandan daha farklıdır fakat en az onun kadar yakındır.

Bazı anneler bebeği hemen kendilerine doğru tutma deneyiminden yoksundurlar çünkü bebek tıbbi nedenlerden ötürü götürülmüş ve bakım ünitesine alınmıştır. Ancak daha sonra, günler sonra bebek kendilerine tutmaları için verildiğinde, hissettikleri boşluğun bebeği kollarında tutma ihtiyacı olduğunu fark ederler.

BAKIŞ

Bazı anneler için diğer bir kilit olay yeni doğanın bir anlığına bile olsa kendilerinin gözlerinin içine bakmasıdır. O andan itibaren, genellikle şaşkınlık ve keskinlikle, anneler bebeğin insansılığını anlarlar.

Çoğu yeni doğan etrafa gözleri açık bir halde bakmazlar, daha çok belirsiz bir şekilde gözlerini açarlar ki, bu da anneleri çok güçlü bir şekilde etkilemez. Ancak, başka bir şey yaparlar ki, bunun etkisi çok fazladır. Anne konuştuğunda, kafalarını ve gözlerini annenin yüzüne doğru çevirirler. Eğer anne yüzünü çevirirse, bazen gözleriyle takip ederler. Bu küçük hareketlerle, anne bebeğin onu tanıdığını, onu seçmiş olduğunu ve onunla bağ kurmuş olduğunu hisseder. Bu bilgi onu anneliğe daha derin bir şekilde ilerletir.

EMZİRME VE AĞIRLIK MERKEZİNDE DEĞİŞİM

Bebeğin memedeki ilk deneyimi kendi keyiflerini ve hayal kırıklıklarını beraberinde getirir fakat birçok kadın için bebeğin kendi bebeği olduğu ve kendisinin de anne olduğu gerçeğini algılamasını güçlendirir. “Bebeğim ağlayarak geldi ve emmeye başladı. Hiçbir tereddüt yaşamadım. Anında onun annesi olduğumu biliyordum. Sanki o da biliyor gibiydi.”

Diğerleri için, emzirme bir dizi yanlış adım, yanlış başlangıçlarla, ağlayan bir bebek ve umutsuzluğun eşliğinde bir anneyle sonuçlanır.

Doğum iyi geçti, Rosie sağlıklıydı fakat emme konusunda pek istekli değildi. Eğer doğru hatırlıyorsam, emzirme işini başardığımızda ve yoluna koyduğumuzda üç gün geçmişti. Ben umutsuzdum, uyumlu olmamamızdan, onun ihtiyacı olan şeyin ben de olmamasından korkuyordum. O üçüncü güne kadar aramızda bir bağ kurulduğunu sanmıyorum.

Emzirme ilk anda iyi gitse de gitmese de, annenin bakış açısında bir değişikliği ifade eder. Hamilelik sırasında ve doğum anından hemen sonra bile, bebek karnının üzerinde yatarken annenin duygusal ağırlık merkezi rahmi ve karnı üzerinde odaklanmıştır. Buralar hamileliğin birçok ayı boyunca fiziksel ağırlık merkezinin konumlandığı yerlerdir. Fakat bebek emmeye başladığın-

da, annenin duygusal ve fiziksel ağırlık merkezi memelere ve göğse kayar. Memeler o önemli emzirme işleminin gerçekleştiği yerdir ve göğüs annenin bebeği sakinleştireceği yerdir. Bebek için güvenli bir sığınak ve fiziksel aşkın filizlendiği kaynak haline gelir.

ALINGANLIK VE KORUMA DAVRANIŞLARI

Bir kadının hayatında bebeğinin doğumundan sonraki saatler ve günlerde olduğu kadar hassas ve kolayca etkilenen bir durumda olduğu çok az zaman vardır.

Olayların kendini göstermesini ve durumu ele geçirmesini bekleyen tit-reşimli bir reseptör alanına dönüşmüş gibidir. Söylenen sözlerdeki her nüansı, onun ve bebeğin etrafında yapılan her şeyi ve en sıradan sözleri bile, içine alan yapıcı bir hassaslık pozisyonundadır.

Bebek doğduktan sonra, yeni annenin hassaslığı etrafında olan her şeyin geçen dokuz ayda büyüttüğü, zengince çalışılmış zihinsel alana düşüyor olması gerçeği ile şiddetlenir. Hatırlayın, bu gerçek bebek ile hayali bebeğin annenin zihin sahnesinde karşılaştığı andır. Bu ışıktaki, yeni anne psikolojik olarak kırılmalı bir porselen parçası gibidir. Sıklıkla, tıbbi ekip sıradan bir sözün veya endişe tonlamasının nasıl bir kılcal çatlağa dönüştüğünü fark etmez. Doktor yeni anneye “gördüğüm en aktif bebek değil” diyebilir. Veya diğer bir doktora “bebeğin kalbini benim için tekrar kontrol edin, herhangi bir şey kaçırmak istemeyiz” diyebilir. Bu yorumlar, yeni bebeğe gelebilecek her türlü tehdit göstergesine odaklanmış çoğu yeni anne için uyarı sirenleri gibidir.

Bazı durumlarda, yorgunluğuna, açıklığına, kırılma durumuna rağmen, yeni anne kararlı bir şekilde kendini ve bebeği korumak için hareket etmelidir. Kendisine bile şaşırtıcı gelebilecek içgüdülerini dinlemelidir.

Bir kadın erken ve zor bir doğum yapmıştı. Tıbbi komplikasyonlar ciddi ve aniydi: Bebek nefes alamıyordu ve desteklenmeliydi ve kafa içinde kanama vardı. Doktor sonunda bebeği annenin kollarına verdiğinde, durumu incelikli fakat açık bir şekilde anlattı. Doğumun bebeği çok zorladığını ve bebeğin kör olma ihtimalinin ve gelişimsel bazı gecikmeler olması ihtimalinin olduğunu anlatmak zorunda olduğunu açıkladı. Biraz konuştular ve doktor odadan çıktı. Doktor gittiğinde anne kızına döndü ve yumuşakça “onu dinle, hayatım” dedi.

Anne kendini ve bebeğini belirsiz bir gelecekte korumak konusunda haklıydı. Aynı zamanda, doktor da ona olasılıklardan bahsetmek konusunda hatalı değildi. Bebek bir yaşına geldiğinde küçük kızın tamamen normal oldu-

ğu anlaşıldı. Bunun gibi bir olayda, kadının yeni doğan bebeğini korumak ihtiyacı onu annelik kimliğine daha hızlı bir şekilde itmiştir.

MEMNUNİYET

Çoğu kadın için doğumun en yoğun psikolojik etkisi başarma hissi ve olaydan sonraki tamamlanma hissidir. Anneler coşku, yorgunluk, boşalma, zafer ve rahatlama karışımı duygular hissettiklerini tarif etmektedirler. Bir anne şu durumu anlattı:

Doğumdan hemen sonra duşta yıkanıyordum. Mutluluk sıcak dalgalar halinde geldi ve daha sonra ağlamaya başladım. Birkaç dakika boyunca su, gözyaşı, ve sütün bedenimden aktığı bir duştı; yukarıda görülen ve geçip giden tropik bir fırtına gibi.

Bu duyguların karışımının altında en sıklıkla, bereketli bir toprağın parçası olma, dünyanın bir üyesi olma, sonsuzluğa ait olmaya dair içe işleyen bir duyum vardır. Bu anlarda, yorgun annenin sakin olduğu ve bebeğinin kollarında olduğu anlarda, annenin yüzünde eşinin ya da arkadaşlarının daha önce görmediği ve hiçbir zaman unutmayacakları bir ifade olabilir. Bir yüze tavır veren ve onu toplulukla karşılaşmaya hazır halde tutan olağan gerginlikten eser yoktur.

Bu yüz daha ziyade özel, sessiz, hareketsiz bir merkezî noktaya odaklanmış, görünen herhangi bir belirtisi olmayan aşkla dolu bir yüzdür. Bu yüzün doğaüstü bir güzelliği vardır.

Eğer ilk doğum deneyimlerinde şanslı iseler, çoğu annenin içlerinde hissettikleri de böyledir. Eğer şanslı değillerse, bir ölçüde aldatıldıklarını hissedebilirler. Olayın bazı coşkun kısımlarında aldatılmış olmak annelik dünyasına geçişlerini durdurmayacaktır.

Doğumla birlikte gelen saf başarı hissi, daha en baştan özgüvenin gerekli olduğu anda, kadına özgüven vermek için çok şey yapar. Kısaca, başardınız. Tıbbi bir desteğe ihtiyaç duyduysanız da –epidural, spinal blok, su kesesinin patlatılması, forseps, genel anestezi, sezaryen şeklinde– yine de başardınız. Büyük olasılıkla kontrolünüz dışında olduğunu hissettiğiniz bir durumda başarılı oldunuz. Önemli bir başarı için duyularınıza ve içgüdülerinize güvenmeye, acıya tahammül etme ve fiziksel zorlukların üstesinden gelme becerinize güvenmeye zorlandınız. Bir bebek taşıdınız ve onu başarıyla dünyaya getirdiniz.

Doğum esnasında, bir çift birlikte çok güzel çalışabilir. Bu, kadının eşini sürece dâhil etmesine ve kendisi bebeğe bakmayı öğrenirken eşinin sıradaki rolü olarak onu destekleyeceğine güvenmesine yardımcı olur. Bu süreçten beraber geçmek, sizi çift olarak gelecekte yapılacaklar için güzel bir yere koyar. İlaveten, yeni anne olarak, tıbbi ekip ve sıklıkla ebeler, hemşireler ve diğer anneler tarafından sağlanan, hem pratik hem psikolojik temel destek ve rehberlik ihtiyacınız ile yüzleşmek durumunda kalacaksınız.

Özet olarak, anne doğum sürecinde, anne olarak doğuşunun hazırlık evresinin çoğunu bitirmiştir. Bütün karakterler yerindedir ve birbirleriyle etkileşime geçmeye başlamışlardır. Bebeği tuttuğunuzda, kollarına ve bacaklarına dokunduğunuzda, vücudunuza yaklaştırdığınızda, onu bebeğiniz, kendinizi de onun annesi yapıyorsunuz. Yeni kimliğiniz için ileri doğru dev bir adım attınız ve evde gelişecek daha zor olan bir sonraki evreye neredeyse hazırsınız.

Fakat öncelikle tamamlanması gereken bir hazırlık görevi daha var. Ve sırada buna bakıyoruz.

Kendini Doğrulayan Kehanetler ve Yeni Roller

Anneliğe hazırlık için dikkat edilmesi gereken bir görev daha vardır ve yine işin çoğu, zihninizde gerçekleşecektir. Hamilelik sırasında aylarca hayali bir bebek ile birlikte yaşadınız fakat gerçek bebeğin doğum zamanı civarında, anneler gelecek için sadece bebeklerine dair yeni kimlikler ve roller tahsis etmekle kalmaz, eşlerine ve kendilerine de yeni kimlikler ve roller tahsis ettikleri tasarılar hazırlar.

Neden anneler gelecek için yeni bir plan tasarlamayı denemek için bu zamanı –doğum zamanını– seçerler? Çünkü fiziksel doğum eylemi ile biten bütün hazırlık safhası belirgin olarak kendilerini nasıl gördüklerini değiştirmiştir. Bir çocuğun annesine dönüşerek, bütün anlamlarıyla hayatınızın uzun bir dönemini, genç kızlığınız da dâhil kapatarak, kendinizi bebeğinizin doğumuna hazır bir şekilde bulacaksınız. Aynı zamanda da geri getirilemez bir geçmiş ve belirsiz bir gelecekle yüzleşeceksiniz.

Hayatlarındaki bu dramatik olay nedeniyle yaptıkları şeyleri durdurmak zorunda kalan yeni anneler, yeni yaşama biçimleri ve bir ölçüde hem kendileri hem de diğerleri için yeni roller ve işlevler bulmaya itilirler. Değişikliklere rağmen, daha önce bildiğiniz şeylerin devamlılığını sağlamak önemlidir. Sonuç, oyundaki aynı kartları kullanarak; eşiniz, ebeveynleriniz, kardeşleriniz ve geniş aileniz, zihninizde aile rolleri ve işlevlerine dair kartları yeniden dağıtmaktır. Geçmiş kapatmak ile ilgili duygularda demlenen doğum sonrası haftalardaki başkalaşım, neredeyse her zaman mutluluk hisleriyle dolu geniş bir nehre, üzüntü dolu bir akıntı karıştırır. Özellikle bebeği-

nize hayalî kimlikler ve roller atfetmek, algılanan kayıplarla başa çıkmanın bir yoludur.

Bu zamanda kurduğunuz roller ve kimlikler gelecek şeylerin yönünü belirler. Anne olarak siz, hayatınızda kimlerin olacağına ve sizin için ne anlam ifade edeceklerine dair kehanetlerde bulunursunuz. Bu kehanetler kendini doğrulayan kehanetlerdir. İşte bu nedenle bütün bu zihinsel süreci tanımak önemlidir. Sizin çocuğunuz ve ailenin geri kalanı sizin belirlediğiniz tasarılarla göre yaşamak zorunda kalacak. Bu tasarılar gelecek için yol gösterici olacaktır ancak çoğu kez bilinçdışında hazırlandıkları için üzerlerinde nadiren dikkatlice düşünülmüştür. Bu tasarılar gerçekten istediğiniz geleceği temsil ediyor mu? Sizin beklentileriniz ve fantezileriniz çocuğa muhteşem şeyler yapması için ilham verebileceği gibi aynı zamanda gelişimini de keteleyebilir.

Aileniz için oluşturduğunuz, kendini doğrulayan kehanetlerin farkına varmak ve olası fayda ve zararlarını tanımak kayda değer bir hareket olacaktır.

Kehanetlerde ve gelecek için tasarılarda bulunmak, bebeğin doğumundan önce olduğu gibi doğumdan sonra da devam eder. Olan şudur: Doğum yaptığınızda, hayalî bebek gerçek bebekle karşılaşır ancak hayalî bebeğiniz kendiliğinden hemen kaybolmaz. Hayalî bebek gerçeğe uygun hale gelmesi için cinsiyet, boyut, görünüş, renk ve mizaç konusunda bazı değişikliklere uğramış da olsa, kendini tekrar gösterecektir. Hayalî bebeğin gözden geçirilmiş hali, gerçek bebeğin yanı sıra zihninizde yaşamaya devam eder. Gerçek bebeğinize dilekleriniz, hayalleriniz ve korkularınızın merceğinden bakmaya devam edersiniz. Kollarınızdaki bebek vardır, bir de zihninizdeki bebek vardır ve bunlar nadiren birbirlerinin aynısıdır.

Yeni anne olarak ilk aylarına dönüp bakan bir kadın, sıklıkla hayal kırıklığına uğradığını anlayacak kadar farkındalık sahibiydi ve daha sonra bunun nedenin bir parçasını tanımlayabildi.

Anneliğin ilk aylarından hiç keyif aldığımı düşünmüyorum. Tetikte, Bebek Lisa'nın bir sonraki ağlamasını bekliyordum. Bütün yaptığı ağlamak, yagara yapmak ve kendini geriye atmak gibi gözüküyordu. Anne olmayı çok istiyordum ama düşündüğüm gibi eğlenceli değildi. Bebek sahibi olmakla büyük bir hata yaptığımı düşünmeye başlamıştım.

Sonunda, Doug ve ben konuştuk çünkü Doug benim hayal kırıklığımın tehlike oluşturacak kadar yükseldiğini görmüştü. Doug'la konuşmak oldukça önemli bir şeyi fark etmemi sağladı. Aptalca geliyordu ama benim hayalimdeki bebek, hamileyken hakkında düşündüğüm bebek, pencereden güneş ışığı vururken ve arkada kuşlar cıvıldarken kucağымda huzur içinde yatan şeftali gibi bir bebektir.

Gerçek Lisa şeftali değildi. O bir kaplandı ve kimsenin kucağında huzurlu bir şekilde yatmıyordu. Kendime uysal bir bebek değil de huysuz bir bebegim olduğunu itiraf ettiğimde, bununla baş etmek konusunda daha iyiydim. Lisa ile güneş ışığında sessiz saatler olmayacaktı ancak onunla heyecanlı anlar olacaktı. Hiç kimse Lisa'nın sıkıcı olduğunu söyleyemeyecekti.

Benzer bir şekilde, çoğu yeni anne kendilerinin anne olarak, sıklıkla gerçekten farklı zihinsel bir imajını da taşırlar. Bebeğiniz gecenin bir yarısında ağlarken, derin uyuduğunuz için uyunamayacağınızdan endişe etmiş olabilirsiniz fakat gerçekte kendinizi her seferinde anında uyanırken bulursunuz. Yine, kendinizi hayatınıza gerçek ve hayalî olanı ayıran korku ve istekler merceğinden bakarken bulacaksınız. Bazı kadınlar için gerçek anne, hayalî olandan daha iyi bir anneye dönüşür, bazıları içinse öyle değildir. Fakat bütün anneler beklentilerinin gücü ile gerçek arasındaki farkla, bu beklentileri eşlerine, bebeklerine ve kendilerine nasıl uygulayacakları ile baş etmek zorundadır.

HAYALİ BEBEK ANNENİN İHTİYAÇLARINI DOYURUYOR

Bütün anneler bebeklerinin kendi bazı ihtiyaç, tutku ve isteklerini doyurmasını ve tam tersine bazı başarısızlıklarını ve hayal kırıklıklarını da tamir etmesini beklerler. Annelerin gelecek bebekle ve bebeğin yaşamlarındaki hayalî rolü ile ilgili oluşturdukları en yaygın tasarıları sizin için tanımlamak isterim.

Koşulsuz Sevgi

Gerçekten anne olmadan önce birçok kadın bebeklerini sevmenin nasıl bir şey olacağını ve aynı ölçüde önemli olarak bebeklerinin kendilerini nasıl seveceğini merak eder. Toplumumuzda birçok kişi kendi çocuklarına gelince, anne ve babalarından koşulsuz sevgi görmediklerini; kim oldukları için değil de, ne yaptıkları için sevidiklerini hissederler. Anne ve babalarının sevgilerinin devamını sağlamak için okulda iyi olmak zorunda olduklarını veya popüler olmaları gerektiğini veya iş hayatında başarılı olmaları gerektiğini veya sportif olarak yetenekli olmaları gerektiğini veya müzik konusunda yetenekli olmaları gerektiğini; yani anne ve babaları neyi önemli görüyorsa o konuda iyi olmaları gerektiğini hissetmişlerdir. İyi bir şekilde sevilmenin koşulları bunlardı.

Geçmişinde bunlar olan bir kadın, kendi çocuğunun doğumuyla, sonunda ne olursa olsun kendisini sevecek biri olacağını ümit eder. Bu fikirlerin bir şekilde tatmin edici olabilir ve bir tür onarma gibi hissedilebilir. Fakat aynı zamanda bebeğin kızgın olduğu ve annesini reddettiği kaçınılmaz anlar

veya basitçe, olgunlaşmanın doğal bir parçası olarak daha bağımsız olmaya başlaması bu anne için zorlayıcı olabilir.

Bir anne kızına ilk kez baktığında, bu duygulara sahip olduğunu anlatmıştı. Bu annenin geçmişinin bebeğinin oynamasını istediği rolü nasıl dikte ettiği kolayca görülebilir.

Ailem tamamen hatalıydı. Dört kız kardeşlik, çılgın bir anne ve tamamen sessiz bir baba. Evimizde günü duygular yönetirdi ve biz hâlâ birbirimizle eski tarzımız olan tartışmak, birbirimize acı çekertmek ve sonra da ilişkimizi kesmek olmadan konuşmıyoruz. Çoğu annemden kaynaklanıyordu. Hepimize, özellikle de sevmemiz gereken insanları acıyla cezalandırmayı öğretti.

Hastanede zar zor oturma pozisyonuna geçtiğimde ve doktor kızımı kollarıma verdiğinde, ona baktım ve kalbimde her zaman benim için orada olacak kişi olduğunu, beni anlayacak kişi olduğunu ve kendini bana kapatmayacağını biliyordum. Ona izin vermezdim.

İkame Bebek

Bir kadın bebeğin doğumundan önce sevdiği birini kaybetmenin acısını yaşıyorsa, anlaşılabilir bir şekilde bebeği ikame olarak sevdiği kişinin yerine koyabilir. Bu istek, kayıp hamilelik sırasında gerçekleşirse daha güçlüdür ancak yıllar önce gerçekleşirse bile hâlâ güçlü olabilir. Diana, hamileliğinin sonlarına doğru, bu anlamda sevgili halasını düşündü.

Bugün yerde çok fazla kar varken, havaalanındayken, geçen kış halam Claudia'yı son kez görmek için uçtuğumu hatırladım. Ağır paltoları üstünde bütün yolcularla birlikte uçağı beklediğimi hatırladım, onun evine sadece hoşçakal demek için gittiğimi biliyordum.

Yaşım ilerledikçe, benim için yaptıklarına daha çok şaşıyorum. Onun yanına kalmaya gittiğimde sadece on yaşındaydım. On yaşındakiler bana şimdi küçük görünüyor fakat ben on yaşındayken çok olgun olduğumu düşünüyordum. Annemle her şey zor oluyordu. Onunla aynı evdeydim ancak o kilometrelerce uzakta gözüküyordu, sürekli ağlıyor veya yatak odasına gidiyordu. Ev boş gibiydi. Halam Claudia ile kalmaya gideceğimi söylediğinde, eğer işlerin daha iyi olmasını sağlayacaksa, yapacağım diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Claudia'nın evini ilk gördüğümde, o zaman dev bir dağınıklık olduğunu düşünmüştüm. Şimdi fark ediyorum ki, o evde yaşıyordu. Yaşamın ortasındaydı, kağıtlar ve kitaplar, telefon mesajları, bakmadığı zamanlarda koltukta uyuyan bir köpek ve buzdolabında kalan yemeklerle, çünkü gerçekten yemek pişiriyordu.

İlk günden Claudia beni de dâhil etti. Bazen odasındaki masada çalışır-

dı fakat her gün işe gitmezdi. Çoğunlukla, arkadaşlarını ziyaret eder, kütüphaneye yardımcı olur, yanda oturan yaşlı iki kadına, kız kardeşe bakar, hem kendi bahçesini, hem de diğerlerinin bahçesini ekerdi. Ve beni aitmişim gibi her yere götürürdü. Yıllarca annemle siyah ve beyazda yalnız yaşadıktan sonra, o sekiz ay renk içinde yaşamak gibiydi.

Onun öldüğünü düşünmeyi sevmiyorum. Son seyahat zordu, ikimizde sonun geldiğini biliyorduk. Cenazeden iki ay sonra hamile kaldım ve kız olduğumu öğrendiğim an da adını Claudia koyacağımı biliyordum. Sanıyorum, olayların olma şekli bu; ölüm ve yaşam bazen birbirlerine gerçekten yaklaşıyorlar. O zaman "Claudia, ben bebekle ne yapacağım" diye düşünmüştüm ve şimdi de zaman zaman düşünüyorum.

Kaybedilen kişi bir ebeveyn ise veya çok yakın olan başka bir kişiye, o kişinin anısını yaşatmak amacıyla bebeğe o kişinin adını vermek gibi bir eğilim (sıklıkla dinsel gelenekler tarafından desteklenen) oluyor. Olan başka bir şey ise, yeni ebeveyn bebeğin kaybettiği kişinin taşıdığı anlamın bir kısmını üzerine almasını istiyor ve buna ihtiyaç duyuyor.

Bu kız bebeğinin yaşam dolu olmasını ve hayatına renk getirmesine yardımcı olmasını uman Diana için tamamen doğrudu.

Bu ikame rolünü doldurmak, başka birinin yerine geçmesi istenen yeni bebek için büyük bir yük yaratabilir, sadece bebeğin değil, ebeveynlerin de bunun kendilerinin verdiği bir görev olduğunu açıkça bilmeleri çok enderdir.

Bazen kayıp kişi, düşükle doğmuş, ölü doğmuş veya doğduktan sonra ani bebek ölümü sendromundan ölmüş bir bebek olabilir. Bu koşullar altında, özellikle de ebeveynler kaybedilen bebekle ilgili cinsiyet ya da diğer özelliklerine dair bilgi sahibi iseler, yeni bebeğin kaybı doldurma rolü ve diğer be-bekten ilham alan hayaller ve fantezileri miras almasına dair beklentilerden kaçınmaları zordur. Bu, yeni bebek devamlı bir şekilde ebeveynlerin yasını tuttuğu bebeğin gölgesinde yaşamadığı sürece, kötü olması gereken bir durum değildir.

Bir Antidepresan Olarak Bebek

Yeni anneler bebekli bir yaşama alışmaya çalışırken sıklıkla değişen zaman dilimlerinde üzüntülü hissederler. Ve bir de yaşam boyu depresyona olan yatkınlıkları ile uğraşmış ve bebek geldiğinde bu yatkınlığı kaybolmayan anneler vardır. Bu durumlarda, anne fark etmeden, bebeği kendisini canlı ve yaşamla ilgili tutmak için, kısaca bir antidepresan gibi kullanır.

Çocukluğundan beri Diana, depresyona girmeye eğilimindeydi. Genç bir kızken, her zaman hayat dolu, dışadönük, risk alan, Diana'yı maceralara

ve sosyal karşılaşmalara sokan; gerçekte yaşama iten bir yakın kız arkadaşı olurdu.

Her zaman duygusal olarak çökmeye başladığı anda onu yeniden canlandıran bir arkadaş vardı.

Bu Diana'nın annesinin yapamadığı ancak halası Claudia'nın yapabildiği bir şeydi. Lisede ve sonrasında, antidepresan görevi gören bir dizi kız arkadaşı oldu. Eşi Carl, zaman zaman bu önemli işlevi yerine getirse de, her zaman başarılı olamıyor. Diana'nın genellikle farkında olmadığı fantezisi bebeğin bir antidepresan ve canlandırıcı rolünü oynamasıydı. Bu fantezi farkında olduğu başka bir fantezinin ise tam tersiydi, o da bebeğin sakın ve kolay olacağı fantezisiydi.

Anne için bir antidepresan olma görevinin verilmesi bir bebek için ağır bir sorumluluk olabilir. Ve bunu doldurmak için bebeğin (eğer mizacı elverirse) oldukça aktif ve cazibeli olması gerekebilir. Fakat küçük Claudia sakın ve uysal bir bebek olursa ne olacak?

Temsilci Bebek

Kaçınılmaz olarak, çocuklarımız bizim geleceğe uzanan uzantılarımızdır. Bütün ebeveynlerin gerçekleştirmemiş hayalleri, yapılmamış yolculukları, görmezden gelinmiş yolları vardır. Kendi geçmişinizi çocuğunuz yoluyla tamir etme veya yeniden yapma arzusu anlaşılabilir. Sonunda, kızınızın bale derslerine gitmesinin iyi bir fikir olacağına, oğlunuzun daha fazla çalışması gerektiğine, bunlar onların istekleri olmasa da veya uzun süreli çıkarları için en iyi seçenekler arasında olmasa da, inanırsınız. Bebeğiniz için hayalî bir geleceğin provası, sizin kendi gerçek geçmişinizi yeniden canlandırmanızı içerebilir.

Aynı sıklıkla, sizin için en başarılı ve tatmin edici olmuş deneyimlerin bazılarını bebeğiniz için istersiniz.

Nerede iki veya üç nesil boyunca devam etmiş olağandışı kariyer başarıları görsek, orada muhtemelen genetik bir mirasın, yardımcı olan bir fantezi ile birleştiği bir kavşak vardır.

Ebeveynlerin çocukları aracılığıyla yaşaması herkes tarafında iyi bilinen bir gerçek olmasına rağmen, bu eğilimi kendimizde görmek zordur, görsek bile, çocuğun üzerindeki güçlü etkisini küçümseriz.

HAYALİ BEBEĞİN EVLİLİĞİNİZE ETKİSİ

Bütün yeni anneler bebeğin evlilikleri üzerinde yapacağı etkiyi merak ederler. Bir etki olması kaçınılmazdır. Bir hareketle, iki kişi üç kişi haline geliyor ve bir

çift bir aile oluyor. Değişimler anlık ve tahmin edilemezdir. Kadınların bebeğin gelişiminin evlilikleri üzerindeki olası sonuçlarına dair birçok fikri olabilir.

Tutkal veya Tehdit

Bazı anneler ve aynı zamanda bazı babalar, yeni bebeğin evliliği sonsuza dek bir arada tutacak bir tür tutkal görevi göreceğini umarlar. Bebeğin doğumuyla, ne annenin ne de babanın ayrılabilceğini düşünürler.

Bebek için hayal edilen bu rolün ardında, bitmiş bir evliliğe dair gerçek korkular saklanıyor olabilir. Belki ebeveynlerden birinin boşanmış anne babası vardır. Veya belki de bu evliliğin geleceğine dair çözülmemiş önemli sorular vardır. Peki ya daha sonra, bebek atanmış bu rolde başarısız olduğunda ve evlilik bittiğinde ne olacak? Bu kurtarıcı rolünü çocuğunuza atfetmek ne kadar adil?

Başka kadınlar da tam tersini, bebeğin evliliklerindeki uyumu ve diğerlerini dışlayan birliği tehdit edeceğini düşünürler. Bu endişeler kayıp giden düşünceler şeklinde olabilir veya meşguliyet yaratan düşünceler haline gelebilir. Bebek bu ışıktaki görülürse, annenin gerçekte üstlenebileceği sadece iki bakış açısı vardır. Ya kırılmalı evlilik zarar verici bebekten korunacak ve bebek kenara itilecektir. Veya bebek evlilikten korunacak ve evlilik kenara itilecektir. Her iki senaryoda da, ya bebeğin ya da evliliğin zarara uğrayacağı veya büyük olasılıkla her ikisinin de zarar göreceği yıkıcı bir rekabet başlayacaktır.

Rekabet Olarak Bebek

Bazı anneler gelen bebeğin eşleriyle olan arkadaşlıklarına zarar vereceğinden endişelense de, diğerleri özellikle eşlerinin evde bir bebek olmasına nasıl tepki vereceği konusundaki düşüncelere odaklanırlar. Eşlerinin yeni bebeği tamamen sarıp sarmalamasını bekleyebilirler. Böyle bir annenin, bebeği benimsemek istememenin yanı sıra bebeği kıskanan ve kendi ihtiyaçlarının artık karşılanmadığını ve eşinin kendisi ile ilgilenmediğini hisseden bir kocayla karşılaşması en azından sinir bozucudur. Bu sıklıkla kocanın ikinci bir bebek olduğu bir sendroma doğru gider. Baba, Anne'nin ilgisini talep eder ve yanıtla tatmin olmadıysa (nadiren tatmin olur çünkü kadın gerçek diğer bebekle ilgilenmektedir) evlilikten duygusal olarak uzaklaşır ve genellikle kendi işinde kaybolur.

En iyi vakalarda bile, çiftler bebekleri doğduktan sonra çift olmanın dinamiklerinden bir şeyler kaybettiklerini hissedebilirler. Bir anlamda, bir tür kendilerine özgü sınırlandırılmışlığı kaybetmişlerdir. Çoğu vakada, bu tür bir

kayıp hissi kısa sürelidir ve yeni aile ortaya çıktığında, sağlıklı bir yeni denge de ortaya çıkar. Öte yandan, bazı anneler bebekle aşırı derecede ilgilenip diğer rolleri dışarıda bırakırlar –eş rolü de dâhil– bu durumda kocanın kıskançlığı anlaşılabilir.

Bebeğin doğumundan hemen sonraki süreçte, erkeğin bebeğe baba olarak ve karısına bir koca olarak nasıl davrandığı, karısının ileriki yıllarda kendisini nasıl bir eş ve nasıl bir erkek olarak göreceğini belirler. Bu uzun bir süreçtir ancak evliliğin gelecekte nasıl bir yön alacağı bu konular etrafında şekillenir. Bu zamanlarda başlayan içerlemeler yıllar boyunca artabilir, bu nedenle, ikiniz için de bu konuları dürüstlük ve bağlılıkla araştırmanız çok önemlidir.

Mükemmel Aileyi Hayal Etmek

Bazı kadınlar yeni bebeklerinin evliliklerini daha yüksek düzeylerde bir uyum ve tatmin düzeyine çıkaracağına inanmak isterler. Bebeğin gelişimin idealize edilmiş bir üçlüye, mükemmel aileye neden olmasını isterler. Bu fantezide, gerçek bebek aslında hayalî bebeğe ait olan bir sürü özellikle yüklenmiştir. Mükemmel aileyi gerçekte ne oluşturur? Bir çocuk mu? Üç? Dört? On? Sıklıkla bu rakam ailenin kökeninden gelir. Eğer çekirdek aileniz beş kişiden oluşuyorduysa ve yeni aileniz sadece üç kişiye, belirsiz bir başarısızlık veya tamamlanmamışlık hissedebilirsiniz. Tehlike, elbette hayalî ideale, bireylerin gerçek ihtiyaçlarından daha fazla önem verdiğinizde belirir.

Ailede bir çocuk varsa, gelecek bebek ilk çocuğa ihtiyaç duyulan kardeş olarak, kendisi olarak gördüğü değerden daha fazla değer görebilir. Burada da, ebeveynlerin kişisel geçmişleri büyük rol oynar ve bunun bir kısmı tamamen anlaşılabilir. Örneğin, tek çocuk olmaktan nefret ettiyseniz, neden ilk doğan çocuğunuzu tek çocuk yapmaktan kaçınmayasınız ki? Bu tür tuzaklardan kaçınmanın anahtarı düşünce süreçlerinizin farkında olmaktır. Bu fantezileri tanımlamadan, gerçek bebeğinizin olduğu gerçek kişi olarak değerini bilmeniz zordur.

Hataların Taşıyıcısı Olarak Bebek

Sıklıkla ebeveynler, eşlerinde, ya da eşlerinin aile üyelerinde, kendilerinde veya kendi ailelerinde belli hatalar görürler. Görülen hata kalın gözlükler takmak, kısa olmak, çok yavaş konuşmak, büyük bir buruna veya koyu bir cilde sahip olmak, çok dışadönük ya da çok çekingen olmak gibi görünüşte küçük şeyler olabilir. Fakat bu özelliklerin inatçı bir şekilde kızgınlık uyandırıcı

olmak gibi bir tarafı vardır, o kadar ki, eşteki görülen daha önemli başarısızlıkları temsil eder hale gelirler. Doğal olarak, annenin beklentisi bebeğin bu özellikleri paylaşmayacağıdır. Eğer bu özelliklere sahip olursa, eğilim bu özellikleri geçiren ebeveyni suçlamak olabilir.

İyi bir nitelik bile olumsuz ve tehdit edici görülebilir. Ellen'in, insanlar oğlunun çekiciliği ile ilgili yorumlar yaptığında kendi tepkileriyle ilgili yaşadığı problemi düşünün.

Kesinlikle güzel çocuklarım var ve Allah biliyor ya, onları tek başıma yetiştirirken elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Babaları, aynı kendi babasının yaptığı gibi kırk yaşına bastığında, daha genç bir kadın için beni terk etti. Bu ailedeki erkeklerde gerçek bir hovardalık problemi var.

Her neyse, biri küçük Jim'e baktığında ve ne kadar çekici ve yakışıklı olduğunu söylediğinde, kalbimde buz gibi bir el hissediyorum. Bu küçük çocuğun çekici bir adam olarak büyümesine izin vermeyeceğim. Aile örneğini devam ettirmeyecek.

Hediye Olarak Bebek

Birçok kültürde kadının, kocasına bir erkek çocuk hediye edemediğinde, bir eş olarak başarısız olduğuna inanılır. Bu düşünce modern Batı için hâkim bir düşünce değildir fakat bebeğin hediye olarak görüldüğü başka yollar vardır ve bu düşüncelerin çoğu sorun yaratabilir. Örneğin, kadının kırk yaşına yaklaştığını düşünün ve çok geç olmadan çocuk sahibi olmak istiyor; fakat koca isteksiz. Erkek kendini hazır hissetmiyor ve aslında ileride hazır olup olmayacağına da bilmiyor. Farklılıklarını çözmek için önlerinde çok fazla yıl lüksü yok. Erkeğin razı olduğunu düşünelim. Bebek, erkeğin kadın için yaptığı bir şey haline gelir; bir hediye. Kadın daha sonraki bir zamanda bu hediye bedeli ödemek zorunda kalacak mı? Eğer böyleyse ödemeler ne kadar sürecek? Bebeğin de ödeme yapması gerekecek mi?

Öte yandan bebeği bir hediye olarak hayal etmek olumlu bir ışık altında görülebilir. Bu çok uzun zamandır bebek sahibi olmaya çalışan ve sonunda olan çiftlerde gerçekleşebilir. Bu çiftler sıklıkla bebeği Allah'ın bir hediyesi olarak görürler.

Engelli bir bebeğe sahip olacağını öğrendikten sonra bunu Allah'ın bir hediyesi olarak yorumlayan oldukça dindar çiftler gördüm. Bu çiftler, bu bebekler için harika ebeveynler olabilirler. Onların bakış açısıyla bu bebeği büyütmek ibadet etmek gibidir, olumlu olanlar üzerinde durmaya ve olumsuzluklarda tutulup kalmamaya izin verir. Bebeğin bütün potansiyeline ulaşma-

sına yardımcı olma görevini kolaylaştırır ve daha az ıstırap dolu olmasını sağlar.

HAYALİ BEBEK VE AİLENİN KADERİ

Ebeveynler bebeklerine gelecek için olan umutlarıyla yatırım yaparlar. Bebek gelir gelmez, büyükanne ve büyükbabalar, halalar, teyzeler, amcalar, dayılar, kuzenler, ebeveynler, erkek ve kız kardeşlerden oluşan var olan yapı, yeni aile üyesine yer açmak için, hatta ona özgü bir yer için değişmelidir. Bu değişim, gelecek hayalinde bir rahatlamaya yol açar, gelecek neslin hayali ve bunun ataları olan bizler için ne anlama geldiğini beraberinde getirir. Bu beklentiler çocuk üzerinde yük oluşturur ve incelenmesi gerekir.

Sosyal Hareketlilik için Araç

İnsanlar yeni bir ülkeye veya bölgeye, hatta yeni bir mahalleye taşındığında göçmen gibi hissederler. Ne de olsa, bir ailenin köklerini oluşturması ve yeni yerde bir tarihçe oluşturması; kendilerini gerçekten ait hissetmeleri için üç veya daha fazla nesil geçmesi gerekir.

Bunun tamamen farkına varmadan, bazı yeni ebeveynler bebeklerinin kendi kişisel kaderlerini değiştireceğine inanırlar. Derinlerde, eğer doğru okullara giderse, çok para kazanırsa, aksansız konuşursa, iyi bir evlilik yaparsa, bütün ailenin durumunu geliştireceğini –ki hepsi doğru olabilir– düşünebilirler.

Bu özelemler genellikle dile getirilmez fakat çocuğun üzerinde olan etkileri anlamında oldukça yüksek perdeden ve net gelirler. Ebeveyn olarak, ailenizin sosyal emellerini yükseltmiyor diye, çocuğunuzun kişiliğini veya doğuştan gelen yeteneklerinin tamamını gözden kaçırabilirsiniz. Örneğin, oğlan hayalci, şairane ve duyarlıysa ve bu özellikler yukarı doğru hareketlilik hedefi için değerli görülüyorsa, küçümsenebilir veya cesaretlendirmez. Onun yerine, değişimi etkileyecek yetenekler; dışadönük olmak, kendini ortaya koymak gibi, güçlü bir şekilde pekiştirilir.

Ebeveynliğin en önemli ve en zor görevi çocuğun kendisi olmasına izin vermektir. Çocuğun özelliklerindense, sadece sizin hayallerinize hizmet eden özellikleri pekiştirmek en iyi niyetli ebeveynlerin bile içine düştüğü bir tuzaktır. Elbette, bütün bu sonuçlar çocuk bebekken ortaya çıkmaz ancak haksız bir şekilde çocuklarımıza neleri yansıttığımızı düşünmek için hiçbir zaman erken değildir.

Tarih boyunca, yeni bir topraktaki ilk neslin asker olması gerektiği, ki

sonraki nesil çiftçi olabilsin, çiftçi olsun ki, bir sonraki nesil profesyonel olabilsin, profesyonel olsun ki, takip eden nesil bilim adamı ve sanatçı olabilsin; söylenmiştir. Ailenin istediği ve hedefleri veya tarihteki yerleri için ihtiyaç duyduğu bebek, gerçek bebeğin geleceğini iyi veya kötü yönde şekillendirebilir.

New York ve Cenova'da çalışarak çok zaman geçirdim. İki şehirde de güçlü bir göç geleneği var fakat dünya genelinde göç daha da yaygın hale gelmeye başlıyor, ve geniş coğrafi hareketliliği dolayısıyla Birleşik Devletler'in içinde pratik olarak her yerde mevcut.

Kökleri salma süreci birkaç nesil aldığı için, sadece azınlıktaki aileler göçün etkisinden kaçabiliyorlar. Bu etki çocuklarımızı nasıl şekillendirdiğimize dair en yaygın fanteziye ilham veriyor.

Aile Geleneklerinin Ağırlığı

Bazı bebeklerin aile geleneğini devam ettirmesi beklenir. Örneğin, bebek hepsi aile şirketine çalışan avukatlar olan ilk erkek çocukların üçüncü kuşağıysa, bu aile kaderini gerçekleştirmemek için bayağı mücadele etmesi gerekecektir. Atletler, bankacılar, sendikacılar, kiliseye gidenler veya aracılarından oluşan aileler için de aynı şey geçerlidir. Bu geleneksel aile rollerinin bir çocuğunun geleceğinin şekillenmesinde muazzam gücü vardır. Büyük yerçekimi alanları gibi hareket ederek ailenin günlük yaşamının bütün öğelerini: Ebeveynlerin çocuğa model olarak ne sunduklarını, çocuğun neyi taklit etmeyi öğrendiğini, ebeveynlerin neyi öğretmeyi seçtiklerini, ailenin ilgisini çeken konuları, yemek masası sohbetlerini, değerlerin açık ve örtülü iletimini, ailenin arkadaş tercihlerini ve eğlence faaliyetlerini kontrol ederler. Genel olarak, bu güçler o kadar kuvvetlidir ki, çocuklar ya onları kabul ederler ve uyarlar ya da isyan ederek uzaklaşırlar ya da daha nötr üçüncü bir yol bulurlar. Fakat ihtimal şudur ki, sürekli kolektif aile fantezisinden ne kadar uzaklaştıklarına dair hatırlatmalara maruz kalacaklardır.

Hayalî Uzlaştırıcı

Romeo ve Juliet yaşasaydı ve bebekleri olsaydı, çocuklarının doğumu aileler arasında barışı sağlar mıydı?

Bazı ebeveynler bebeklerinin doğumunun, kendi evliliklerini onaylamamış olan veya düğüne gitmeyi bile reddetmiş olan ebeveynlerinin kalbini yumuşatacağını umarlar. Scott'un eşi kendi hayalî bebeğinin hikâyesini anlatıyor.

Babam ve ben hep çok yakındık ve evlenmeyi seçeceğim hiçbir adamın benim için yeteri kadar iyi olamayacağını söyleyeceğinizi tahmin ederim. Ben de her zaman babamı idolleştirdim. Scott'u eve getirdiğimde, babamı da kalp krizine yakın hale getirdim. Ailemiz beyazdı, Scott siyah bir Amerikalıydı.

İki yıl korkunçtu. Babamla olan diyaloglarım kısa ve gerilimliydi ve sadece annem zorladığında beni ziyarete geldiğini biliyordum. Fakat şimdi bir bebeğimiz olacak ve kız olacağını biliyoruz. Tekrar ve tekrar, ailemin evine arabayla gittiğimi, arabandan indiğimi ve bebeği ön kapıya getirdiğimi zihnimde canlandırıyorum. Babam kapıyı açtığında bebeği ona veriyorum. Ne yapabilir? Onu alıyor ve sıkıca tutuyor. Sonra bana bakmayı kesiyor ve ona bakıyor. O kalbini eritiyor.

Senaryo aynen bu şekilde cereyan edebilir ancak tam tersini düşünün. Bu tamamen normal, sevmeye hazır kız bebek, büyükbabası ona tepki vermediği için ebeveynlerini hayal kırıklığına uğrattırsa ne olur? Bilmeden, bu çocuk var oluşunun fantezi nedenlerinden birinde, anne ile büyükbabanın arasını bulmakta, şimdiden başarısız olmuş olur. Elbette bu yük herkes için çok ağırdır, bebek için de.

Margaret, ailesiyle ilgili orta bir duruşu benimsemiş olan kişi, aynı konunun daha az uç bir örneğini gösteriyor. Ebeveynleri ve eşinin akrabaları ile ilişkileri her zaman samimi fakat mesafeli olmuştu. Bunun bir nedeni aralarındaki dinî ve sosyal farklılıklardı. Margaret gelecek bebeğin aradaki mesafede köprü görevi göreceğini ve böylelikle kendisinin aile tarafından kabul edilmiş hissedeceğini ve Jim'in ailesi ile geçirilen zamanın daha doğal olacağını umuyor. Margaret'in hayalî bebeği ile ilgili ifadesi şöyle:

Jim'in aile toplantılarına hiçbir zaman uyum sağlayamadım ve geçen akşam da her zamanki gibi rahatsız ediciydi. Benim ailemden çok farklılar. Bir şekilde herkes yüksek sesle konuşuyordu ve dürüstçe şuna inanıyorum ki, gerçek bir sohbet olduğunu hissetmeleri için birden fazla kişinin aynı anda konuşuyor olması lazım.

Allah'a şükür, ailem geçen akşam orada değildi. Düşünde, Jim'in tarafının içmesi, dans etmesi, benim ailemin sıkışmış halde masalarında sessizce oturmuş sohbet etmeye çalışması yeterince kötüydü. Ben her zaman ortada iki tarafı birbirine karşı savunmaya çalışırım ve bu konuda pek iyi değilim. Jim hiçbir zaman savunmaya çalışmaz ancak benim ailesini olduğundan daha fazla sevmemi istediğini biliyorum.

Annesini, babasını, erkek ve kız kardeşlerini seviyorum ancak yanlarında nasıl davranacağımı bilmiyorum. Geçen akşam da çok tipikti. Üç sohbetin arasında oturuyordum ancak ağızmdan hiçbir şey çıkmıyordu. Herkes

eğlenceliydi ve ben buz kraliçesi gibi hissettim. Ukala gibi gözükiyordum ama değildim. Orada nasıl kolayca ilişki kuracağımı bilmiyorum. “Hayır lütfen yemekten sonra oyun oynamalarına izin verme” diye düşündüğümü hatırlıyorum. İddia ederim, Jim kendimi herkes gibi akışa neden bırakamadığımı merak ediyordur. Herkese yatmaya gitmem gerektiğini söyleyecek gibi hissettim. Bu bebekle o kadar kocamanım ki, benimle tartışamazlardı.

Bebek geldiğinde, düşünüyorum... Umuyorum ki işler değişir. Artık bütün dikkat benim üzerimde değil bebek üzerinde olacak.

Jim’in annesi ve babası yeniden etrafta bir bebeğin olmasını sevecekler ve belki ben gözlerine gerçek görecekçim çünkü ben onlara yeni bir aile üyesi verdim. Jim’in anne ve babasının ve benim anne babamın bebekle aynı odada olması ve hepimizin iyi anlaşması hayret verici olmaz mıydı? Hepimizin rahat hissetmesi? Nasıl bir resim olurdu? Bu bebeğin her iki tarafı da mutlu etmesi için oldukça diplomatik olması gerekecek. Bu bir bebek için zor olmamalı. Tek yapması gereken sevimli olmak ve gülümsemek.

Diana, annesi ile mesafeli olan kişi, çok önceleri ebeveynlerinin evliliğini meşrulaştırması veya sadece etkilemesi için; onu bırakın, hayatındaki herhangi bir şeyle ilgili herhangi bir rol oynaması konusundaki güçlerinden vazgeçmişti. Diana’nın Margaret’te olduğu gibi tamir edici fantezileri ve gündüz düşleri yoktu. Onun için bunlar düşünülebilir veya belki arzulanır değildi.

İki ayrı kökenden ailenin bir bebek etrafında bir araya gelmesine dair istekler ve korkular evlilikte derin bir noktaya dokunur. Yeni ebeveynlerin kendi çekirdek ailesini kurması ve buna belli bir öncelik vermesi gerekir. Bu, eğer henüz kurulmamışsa, kendi ebeveynleri aralarında bir mesafe kurulması ve bu mesafenin korunması gerektiği anlamına gelir. Diana için bu oldukça kolay olacaktır ancak Emily için (yakın plan anne) sorunlu olabilir. Bebeğin doğumundan birkaç ay sonra gördüğü rüyada Emily’nin çatışmasını şimdi den gözlemlemek mümkün:

Bayağı kafa karıştırıcı bir rüyaydı. Annem, büyükannem, kız kardeşim, ben ve bebek vardı. Hepimiz plajda bir banyoda duş alıyorduk. Fakat herkes yaş değiştiriyordu. Bir noktada, büyükannem bebekli genç bir kadındı. Ve bebek... Bilmiyorum... Ben miydim? Annem miydi? Ben ve annem yaşlıydık ve izliyorduk. Tekrar değişti ve kız kardeşim ve ben plajda eski moda, 20’li yıllardan kalma tek parça, tamamen siyah bir mayo giyen kızlardık ve bebekle başkası ilgileniyordu. Tuhaftı. İyi zaman geçiriyorduk fakat bilmiyorum huzursuz edici bir şeyler vardı.

Emily’nin rüyasında bir neslin ne zaman başladığını, diğerinin ne zaman bittiğini söylemek zor. Ve bu gerçekten onun için bir sorun olacak. Ken-

disinin ve bebeğin otomatik olarak ailenin bağrına basılacağını hayal ediyor. Kendisini bir kız çocuğu olarak değil de, başlı başına bir anne olarak tanım-ladığında ortaya çıkacak olası gerginliklerin henüz farkında değil ve yeni çe-kirdek ailesinin aile kökenindeki yeri konusunda da düşünmüş değil. Olacak bebeğinin burada oynayacağı hayalî bir rolü yok. Daha ileriki bir noktada, bebek doğduktan sonra ve aile içindeki farklı rollerinden doğan bazı doğal gerginlikler meydana geldiğinde, bebeğe kendisi ve ailesi arasında bir müda-halede bulunma rolünü atfetmemek için dikkatli olmak zorunda kalacak.

Aile Mitolojisinin Rolü

Aileler, insanların yaşamlarının bir arada yapılanmasına yardım etmek için kendileri hakkında gerekli olan mitler inşa ederler. Olacak bebeğe, bu aile mitlerinde veya dramlarında belli bir rol verilebilir. Örneğin, ailenin farklı kolları arasında ciddi kavgalar (kan davası) olduğunda, bir kolun, eski yan-lışları düzeltecek, ailenin eski yerini yeniden kuracak, kaybedilmiş aile serve-tini yerine koyacak bir “aile kahramanına” ihtiyacı olabilir.

Çoğu geniş ailede, farklı kollar arasında eşitsizlikler olabilir. Örneğin, ilk doğan ve büyükanne ve büyükbabanın favorisi olan amca, karısı ve ço-cuklarının hepsi, genç kardeşinin ailesinden daha iyi veya daha özel görülebi-lir. Bu önem konusundaki farklılıklar herkes tarafından fark edilir ancak ge-nellikle aile krizleri dışındaki anlarda hiçbir zaman konuşulmaz. Daha genç olan kardeşin ailesinin atlet, ünlü bir kişi, dahi ya da büyük bir iş adamı ola-rak sıra dışı biri olacak ve aileyi iyi bir duruma getirecek bir bebek sahibi ol-mak konusunda fanteziler kurmaması güçtür.

Bütün yapıyı dengede tutmak için ailedeki kişilerin elde etme eğiliminde olduğu, çoğunun nesiller boyu aktarıldığı bazı başka roller vardır. Bazı aileler-de her zaman bir kara koyun, güzel ama günahkâr olan baştan çıkarıcı bir ka-dın, hiçbir zaman başarısızlığa düşmeyecek büyük bir umut, aile bilgesi, kahra-man, ailenin kurtarıcısı, aile sırdaşı, aile gazetesi (her aile üyesinin özelde konuş-tuğu ve herkesin duyması için anlattıklarının tekrar edileceğini bildiği kişi) her-kesi bir arada tutan ailenin duygusal merkezi, aile soytarısı, ailenin her zaman eğlenceli şekilde bir arada tutan animatör vardır. Genelde genç neslin üyelerini bu rollerden birini doldurmak üzere yönlendiren bilinçdışı bir eğilim vardır.

Eğer şartlar yerindeyse, kale boşsa, bebeğin cinsiyeti uygunsa, yeni ço-cuk bilmem kimin ayak izlerini takip edecek gibi algılanır. Bazen bu aile ste-reotiplerini kırıp bebeğin kendi özel kimliğini oluşturmasına izin vermek bü-yük çaba ister.

Fantezileriz, istekleriniz, korkularınız ve geçmiş hikâyenizin karışımından oluşturulmuş daha çok sayıda hayalî bebekler vardır: oyun arkadaşı bebek, hayatınızın aşkı olan bebek, sizin yansımanız olan bebek, kadınlığınız ve yaratıcılığınızın kanıtı olan bebek, sizi bütün bir insana tamamlayan bebek, kaybedilen bir aşığın fantezi bebeği ve benzerleri gibi. Bu hayalî bebeklerinin hepsinin, hayatınızdaki dönüştürücü olaylardan biriyle başa çıkmaya çalışan zihnin olağan kurgulamaları olduğunu vurgulamak önemlidir. Hayalî bebekler dikkat edilmezse ve ileriye taşınırlarsa, sorunlara yol açabilirler ve gerçek çocuğunuzu ya çok ağır ya da uygun olmayan rollere itebilirler.

Zihinsel bir tasarınızın olduğunu fark etmek önemlidir çünkü bir kez farkında olduğunuzda ondan kaçınmaya ya da onu doldurmaya karar verebilirsiniz. Çocuğunuzun kendisi için en iyi içsel tasarımı fark etmesi ve anlamasına yardımcı olarak bunu iyi yönde kullanıma sokabilirsiniz fakat bunun yanı sıra bunu kenara nasıl koyacağınızı ve bebeğinizin gerçekte kim olduğunu görmeyi bilmelisiniz. Hayal ettiğiniz bebek ve aile, kendini doğrulayan kehanet haline gelir. Bu tasarımı fark etmek ve çocuğunuz için gerçekten istediğinizin bu olup olmadığına karar vermek sizin elinizdedir.

Bu ideallerin oluşması, annelik kimliğinizin gelişmesinin hazırlık evresini sona yaklaştırır. Şimdi gerçek bir bebek, bir anne, bir baba ve gelecek için hayal edilmiş roller ve işlevler şeklinde bir tasarı var. Şimdi anneliğin temel görevlerinin, kimliğinize yavaş yavaş şekil verdiği asıl doğum anına ilerliyoruz.

İKİNCİ KISIM

Bir Anne Doğuyor

Bebeğinizin Hayatta Kalmasını Sağlamak

Eve yeni bebeğinizle varır varmaz, kendinizi hazır hissetseniz de hissetmeniz de ebeveynliğin temel görevleri ile karşılaşsınız. Bütün anneler bu temel görevlerle mücadele etmeli ve başarmalıdır; bebek yaşamalı, gelişip büyümelidir. Ebeveyn olarak öncelikli sorumluluğunuzla olan bu karşılaşma, nihayet yeni kimliğinizin psikolojik doğuşunu sağlar. Bu yeni sorumlulukları yerine getirirken, sonunda gerçekten bir anne olursunuz.

Anneliğin ilk ve kaçınılmaz görevi bebeği hayatta tutmaktır. Dakikalar içinde, yavrunuzun fiziksel olarak hayatta kalması ve büyümesini sağlamanız gerektiği hatırlatılır. Toplum olarak bu apaçık ve çıplak gerçeği unutmaya meyilliyizdir. Görevin çarpıcılığını ve önemini doğal karşılarız, fakat bu gerçek annenin kalbinde fark edilmeden kalmaz.

Yeni bebeğinizle yaşarken, sürekli olarak kırılgan bir yaşamın size bağlı olduğu gerçeği ile yüzleşecek ve sadece onu hayatta tutup tutamayacağınızı değil büyümesine yardımcı olup olamayacağınızı da merak edeceksiniz.

Bu, neden sizin en önemli görevinizdir ve neden bu kadar amaç yüklüdür? Bireyin ve genlerinin (döl olarak) hayatta kalması doğanın bütün hayvanlara yüklediği en büyük sorumluluktur. Bu üreme ve türün devamının sağlama ihtiyacımızın arkasındaki itkidir. Bütün biyolojik ve psikolojik teorilerimiz, bunu sağlamak için, biz insan-hayvanların, genlerimizin bir sonraki kuşağa aktarılmasını garanti altına alacak içgüdülerle donatıldığımızı belirtirler.

Öncelikle, üremeye yetecek süre hayatta kalabilmemiz için kendimizi koruma içgüdüleriyle donatılmışızdır. Sonra, kur yapma ve üremenin gerçek-

leşebilmesi için karşı cinsten biriyle ilişkiye girmemize olanak sağlayacak sosyal içgüdülerimiz vardır. Ve elbette türün devamını sağlayacak iyi bilinen cinsel içgüdülerle donatılmışızdır.

Bütün bu içgüdüsel süreçlerin başarıya ulaştığını varsayın. Sonra ne olur? Bir bebek – nihai meyve. Fakat bir bebeğe, onun kendi hayatta kalma içgüdüleri ortaya çıkıp da hayatında önemli bir rol oynayana kadar nasıl bakacağımızı belirleyen kodlanmış yönergelerle donatılmış olmasaydık bütün bu yaşam içgüdülerimiz boşuna olurdu. Bir anne olarak, evrimin değerli zincirinde otomatik bir şekilde önemli bir bağlantı sağlarsınız. Bir anne korkuları, yorgunluğu, bebeği korumak ve bebeğe bakım vermek için sergilediği sıradan davranışlarıyla doğanın büyük tasarımı merkezî bir rol oynamaktadır.

Buraya kadar tanımladığım teoriydi, fakat bunlar bir annenin bebeğiyle olan günlük deneyiminde çok gerçek düzeyde yaşanır. Annelik deneyimini bu kadar tekil yapan şey, bunun kadını tamamen yeni endişeler ve daha önce hiç deneyimlemediği itkilerin yönlendirmesiyle hareket etmeye itmesidir.

Bebeğinin hayatta kalmasını sağlama sorumluluğunun ürkütücü gerçeği birçok anneyi muazzam bir güçle etkiler. Tıbbî destek ve aile desteğine rağmen ve bakım verme görevinin bir kısmının eşiniz tarafından üstlenilmesi gerçeğine karşın, kültür siz anneyi sorumlu bakım veren olarak seçmiştir. Eğer herhangi bir şey yanlış giderse, esas sorumluluğun sizin üzerinize kalması olasıdır. Bu gerçek, yeni bir annenin deneyimlerinin en zorlayıcı yeni gerçeğidir.

Bazıları için farkına varış, doğum sonrası hâlâ hastanedeyken gerçekleşir. Diğerleri için bir hafta veya daha sonra, hemşire veya anneleri evlerine döndükten sonra olur. Bu gerçeğin etkisi tamamen sıradan anlarda tetiklenebilir: Bebeği tutmak ve ne kadar küçük ve savunmasız olduğunu hissetmek, bebeği uyurken izlemek ve küçük göğüs kafesinin yükselip alçaldığını görmek gibi. Fakat ne zaman ortaya çıkarsa çıksın, bu korkunç sorumluluğun farkına varmak dünyanızı sonsuza kadar değiştirecektir.

Gelin bu ilk sorumluluklara ve onlara eşlik eden endişelere daha yakından bakalım.

BEBEĞİNİZİN HAYATTA KALMASINI SAĞLAMAK

Yeni bir annenin ilk ve en güçlü endişesi bebeğinin nefes alış-verişinin kesilip kesilmeyeceğidir. Evdeki ilk gecelerde ve sıklıkla daha sonrasında, bu endişe yeni anneyi uyuyan bebeğinin yanına tekrar tekrar götürecektir. Ertesi sabah bu durum üzerine şaka yapsanız da, sizi bebeğinizin yatağının kenarına götü-

ren zorunluluk oldukça güçlü, önleyici, ve ciddidir; çok büyük bir kaygı olmadan da görmezden gelinemez.

Kız kardeşinin bebeği yakın bir zamanda ani bebek ölümü sendromundan ölen bir anne kendi bebeği doğduktan sonra bana şunları anlattı:

Bebeğin doğumuyla, bebeğin odasında neler olup bittiğini tam olarak duyabilmek için, muhtemelen kız kardeşimin başına gelenlerden ötürü, bir bebek telsizi edindik. Bebeği uyuması için yatağına koyup, telsizi alıp mutfığa gittiğimi hatırlıyorum. Kendimi endişeli biri olarak görmesem de, bilindışı bir şekilde onun nefes alışverişinin kaydını tutuyor olmalıydım çünkü ansızın onun nefesini duymadığımda, ya da nefes alış veriş düzeni bozulduğunda, koşarak merdivenleri çıkıp onu kontrol ediyordum. Sık sık kendimi onun odasında, nefesini hissedebilmek için elimi sırtına koymuş ya da nefesini duyabilmek için kulağımı yüzünün yanına yaklaştırmış halde buluyordum. Bazen onun nefesini duymak zor oluyordu çünkü merdivenleri koşarak çıkmaktan ben nefes nefese kalıyordum.

Birçok yeni anne bebeğin dikkatsizlik veya yetersizlik yüzünden öleceğinden ya da zarar göreceğinden korkar. Bebeğin bakmadığınız bir anda alt değiştirme masasından kafa üstü düşmesinden ya da banyo yaptırırken ıslak ve sabunlu ellerinizden kayıp boğulmasından hiç mi endişe etmediniz? Veya onu banyodan çıkartırken küvete kafasını çarpmasından, battaniyelerin arasına dolanmasından ya da bir yastığın altında kalıp boğulmasından? Muhtemelen bebek sizinle yatarken eşinizin ya da sizin onun üzerine yuvarlanıp kolunu ezmek ya da çok fazla giysi ve battaniden aşırı ısınması veya yeterince iyi giyinmediği için gece, özellikle de pencere açık unutulduysa, donması konusunda da endişelenmişsinizdir.

Bunlar, yeni anneleri bebeklerini daha iyi korumaları ve aynı zamanda yeni sorumluluklarını içselleştirmeleri ve özümsemeleri için tetikte tutan doğal korkulardır. Bu endişeler kendilerini garip şekilde gösterebilirler; bebeği kimin tutabileceği ve bebeğe kimin dokunabileceği konusunda güçlü bir endişe gibi. Bu küçük varlıktan esas sorumlu olan kişi olarak, herhangi bir kişinin bebeğiniz için güvenli mi olduğu yoksa bir tehdit mi oluşturduğu konusunda ki hisleriniz doğrultusunda tetikte olmanız doğaldır. Bu hislerinizin, akrabalarınıza ve arkadaşlarınıza karşı olağan nezaketinizin önüne geçmesi sizi şaşırtabilir. Bebeği tutmaya izinli kişilerin oluşturduğu küçük çembere kimlerin katılabileceği konusundaki kararınız, bu kişilerin sizle ne kadar yakın olduğu ile değil, sizde yarattıkları güven duygusu ile ilgilidir. Bu büyük ölçüde sezgiye dayanan yargı kimi zaman aile içinde çetrefilli sorunlar yaratabilir.

Bir anne şu olayı anımsamıştı:

Çok konuşan ve ellerini huzursuzca kıpırdatan bir aile tanıdığımız var. Kendisi yanında durulması zor biri olmasına rağmen kocası kasabada önemli biri olduğundan insanlar ona nazik davranır. Annemi ziyaret ederken geldi ve bebeği tutmak istedi. Annem bebeği tutuyordu ve bebeği Bryan Morse'a verdi. Bebek büyük gözleriyle ona baktı, yüzünü buruşturdu ve ağlamaya başladı. O da bebeği sallamaya ve "ağlamamalısın, ağlamamalısın" demeye başladı.

"O aç" diyerek, bebeği diğer odaya götürmek için onun kollarından kaptım. Bu tamamen kaba bir davranıştı fakat önemsemedim. O kadının bebeğimi tutmasını istememiştim.

Bebeğinizi koruma konusunda, sadece çok az bir risk olsa dahi, takıntıya varacak derecede endişeli olmanız tamamen anlaşılabilir. Çoğu kadın geçmiş hayatlarında, çocuklarına olan sevgi ve ilgilerinin şiddetine benzer bir örnek bulamamaktadır.

Bebeğim üç haftalıkken, onu kanguruya koyup yürüyerek öğle yemeği almaya çıktım. Biz şehirde yaşıyoruz ve yol kenarları bir yerlere yetişmeye çalışan insanlarla dolu oluyor. Köşede trafik ışığın değişmesini bekledim ve yola indim. İnsanlar ters yönden hızla bize doğru geliyorlardı. Bir adama gözüm ilişti. Adam hızlı hareket ediyordu ve aniden bana doğru döndü. Bebeğe çarpacağını düşündüm. Anında kollarım gövdem önünde kızıma korumaya ve adamı boğazından yakalamaya hazırды. Birdenbire adam beni geçti ve gitti. Üç saniye içinde içimden çok fazla duygu geçmişti; zorunda kalırsam öldürmeye hazır olmak da dâhil.

Bu korku dolu düşünceler kaçınılmazdır. Bebeğin hayatından nihai sorumlu kişi olan annenin deneyimsiz gözlerine yenidoğan kırılgan ve savunmasız gözükür. Yenidoğanların aslında ne kadar dayanıklı olduğunun ancak deneyimle farkına varırsınız. Tıp eğitimimin ilk yıllarında yanlış gidebilecek her şeyi ve bir kişinin yakalanabileceği her türlü hastalığı öğrendim. Kişinin yaşam boyu hayatta kalması bir mucize gibi geliyordu. İlerleyen birkaç yılda, sınıftan çıkıp klinik deneyim kazanmaya başladığımda, insan vücudunun ne kadar dirençli, sağlam ve uyum sağlayıcı olduğunu görmek beni daha da çok şaşırttı. İnsanoğlunun bu güçlü tasarımı karşısında, hastalık ve ölümün gerçek biravaş vermesi gerekir, fakat yeni bir annenin bunu takdir etmesi zordur.

Bebeğin hayatta kalması ile ilgili korkular zamanla azalır ancak hiçbir zaman tamamen kaybolmaz. Bu korkular sadece endişelerinizin arka planına doğru hareket eder. Ayrıca, çocuğun yaşına uyacak şekle bürünürler. Her ye-

re girip çıkan iki yaşında bir çocuğun annesi çocuğun kendini bir kabloyla boğacağından ya da parmağını elektrik prizine sokacağından endişe ederken, ilk gençlik yıllarını yaşayan bir çocuğun annesi çocuk kaçırarlardan ve trafik kazalarından endişe duyabilir. Belli bir düzey korku, daima durumlar gerektirdiğinde ortaya çıkmak üzere saklı kalır.

BEBEĞİNİZİN BÜYÜMESİNİ VE GELİŞMESİNİ SAĞLAMAK

İkinci grup önemli endişeler, bebeğin kilo almasını ve sağlıklı kalmasını sağlayıp sağlayamayacağınızla ilgilidir. Bütün yeni annelerin kendilerine sordukları sorular şu şekildedir: İyi bir şekilde emzirmeyi biliyor muyum? Yeterince sütüm olacak mı? Bebeğin doyduğunu anlayacak mıyım? Beslemenin iyi gitmesi için bebeğin sinyallerini iyi okuyabilecek miyim? Bebeğin ağız şekli ile benim meme ucumun şekli yeterince uyumlu mu? Bebeğin benim sütüme alerjisi olabilir mi? Sütüm bebeğin boğulmasına neden olabilecek kadar hızlı mı, yoksa bebeği hayal kırıklığına uğratacak kadar yavaş mı akıyor? Bebeğim susuz kalır mı? Hastaneye geri dönmesi gerekecek mi? Bu tip sorular bebeğinizi ister anne sütü, ister biberonla besleyin ortaya çıkacaktır. Bunlar bebeğiniz katı gıdaya geçmeye hazır olduğunda yeniden ortaya çıkacaktır.

Fiziksel olarak hayatta kalmasını sağlamak konusu gibi beslenme konusunda da çok az kontrolünüzün olduğu güçler tarafından çekilecek ve itileceksiniz. İlk olarak, bebeğinizin sinyallerine (sürekli ağlaması ya da büyüleyici gülüşü) karşı artmış duyarlılığınız vardır. Bu sinyallere olan duyarlılığınızı azaltamaz ya da sesi kısamazsınız. İnce ayarlanmış hassasiyetlerinizin tutsak izleyicisisiniz. Sonrasında, doğuştan gelen itkileriniz ve yaptığınız hareketleriniz, bebeğin başını tutmak, belli bir şekilde sevmek, göğsünüze tutmak gibi, ve son olarak toplumun size yüklediği ve sizin kendinizi adapte ettiğiniz güçlü beklentiler vardır. Bütün bunlar bir araya geldiğinde, ne kadar yorgun olursanız olun, haftalar boyunca üst üste gecenin herhangi bir saatinde kalkmanız şaşırtıcı değildir. Etrafınızda ne olursa olsun, günleriniz bebeğinizin yeme ve uyuma düzenine göre yapılanmıştır, buna şaşırmayın. Bu, beslenme ve kilo alımı konusundaki her şeyin önem ve duygu yüklü olduğu düşünüldüğünde, derin bir anlam kazanır. Sonuçta, bebeğin hayatının devamı, büyümesine bağlıdır.

Bir anne şöyle anlattı:

Bebeğim sadece bir haftalıkken kilo kaybetmeye başladı. Bebeğin büyümesi gerektiğini söylerken doktorun sesi endişeliydi. Bu beni panikletti. Ne kadar

panik yaparsam, o kadar az sütüm oluyordu ve kısa bir süre içinde bebeğim doğum kilosuna indi. Bu doktorun ofisinde alarma neden oldu ve mama takviyesi yapmamı istediler. Hayatımda hiç o kadar çaresiz hissetmemiştim. Tüm varlığımla bebeğe tutundum; onu beslemeyi düşünerek, beslemeye çalışarak, gazını çıkartarak ve sürekli kaç kilo olduğunu düşünerek.

İlk kez kustuğunda, korkuya kapıldım. Belki yiyemiyordu ve giderek güçsüz düşecekti. Buna büyüme geriliği diyorlardı ve benim tek düşündüğüm bebeğin kilo almasını sağlamaktı. Ben her zaman saçımın ve kıyafetlerimin güzel gözükmesine özen gösteren bir kadındım fakat bu süre içinde, nasıl görüldüğümü umursamadım. Günlerce sadece oğlumu tutarak aynı kıyafetlerle dolaştım durdum. Sonunda üç buçuk kiloyu geçtiğini öğrendiğimde, kendimi tutamadım ve doktorun ofisinde ağladım. Bebeğimin beslenmesi dışında hayattaki hiçbir şeyin önemi yoktu.

Anne sütü veya biberonla beslemek, ek besinler kullanmak ya da kullanmamak gibi normalde basit kararların duyguyla yüklü olması şaşırtıcı değildir. Aynı nedenden ötürü, annenizin önemsiz gibi gözüken “pek tombul sayılmaz değil mi?” “Yanakları neden daha dolgun değil?” şeklindeki yorumları bereketli topraklara düşer. Gülüp geçmeye çalışsanız da, bu yorumlar sizin en güncel endişelerinizin kalbine isabet eder ve bu yorumları sizin anne olarak becerilerinize bir eleştiri olarak duymaktan kendinizi alamazsınız. Zaman zaman, bu tür yorumlar yara izleri bırakır veya tamir edilmesi uzun yıllar alabilecek aile içi çatışmalar başlatabilir. Ortadaki konu çok önemlidir. Daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi yapmaya çalışırken özgüveninizi sarsacak herhangi bir sinyal üzüntü verici ve katlanılmazdır.

Bir anne, doğum yaptıktan kısa bir süre sonra kendini, ikinci vakti gerçekleşen bir dizi gülünç olaydan sonra kendine olan güvenini sorgularken bulmuştur.

İşlerimi halletmek için bebeğimle birlikte dışarı çıktığımızda, onu kanguruda önümde taşıyordum. Yılın ilk sıcak havasında dışarı çıktık. Güneşli bir havada bebeğimle dışarıda olmaktan ötürü çok heyecanlıydım. Kütüphanede, tanımadığım bir kadın bana gelip “afedersiniz, fakat bebeğinizin üşütebileceğini bilmiyor musunuz? Hemen ona çorap giydirin” dedi. Telaşlandım ve bebeğimin çoraplarını aramaya başladım ve küçük ayaklarına giydirdim.

Günün ilerleyen saatlerinde eve dönerken, karşıya geçmek için bekliyordum. Bebeğime bakıp gülümseyen insanlara alıştım ancak yakınımdaki bir adam oldukça fazla ilgilendi. Bana doğru eğilip, “bunun ilk bebeğiniz olduğunu görebiliyorum. O çorapları bir an önce çıkartsanız iyi olacak. Çorap için oldukça sıcak bir hava” dedi. Tekrar telaşa kapılıp, çorapları ayağından çıkarttım.

Evimize geldiğimizde, bana tavsiye veren yabancılardan uzaktaydım. Bebeğimi uyuması için yatağıma koydum ve yan odaya geçtim. Ağlıyordu fakat birkaç dakika içinde uykuya dalacağını biliyordum. Derken bir ses duydum, birisi yatak odasının camına vuruyor gibiydi. Bu imkânsızdı. Da-iremiz dördüncü kattaydı. Yatak odasına gittiğimde, elinde fırça ile bir adamın pencere camında olduğu görüp şaşırdım. Bir elinde fırça tutarken bir eliyle de cama vuruyordu.

Odaya geldiğimi görünce yüzünde büyük bir gülümseme oldu ve bebeğimi işaret etti. “bebeğiniz ağlıyor” dedi camın arasından, beni durumdan haberdar ettiği için memnundu. Neredeyse ağlayacaktım. Bu çocuğa bakmak konusunda o kadar mı yetersizdim ki insanların apartman duvarlarına tırmanıp boşlukta sallanarak ne yapacağını söylemeleri gerekiyordu?

DOĞUŞTAN ANNE MİYİM?

Bebeğinizin sağ kalması ve büyümesi için nihai sorumlu olmanız böyle büyük bir güçle tınlar çünkü temel soruya hitap eder: Doğa tarafından üremesi ve türün sağ kalmaya devam etmesi için ince bir şekilde tasarlanmış bir organizma, bir insan-hayvan olarak başarılı olacak mıyım? Elbette etrafta dolaşip kendinizi bu kelimelerle sınava tabi tutmayacaksınız fakat bu soru birçok yeni annenin günlük belirsizliklerinin altında yatar.

O zaman doğuştan donatılmış bir hayvan mısınız? Yeni nesli getirmeye ve aile genlerini aktarmaya muktedir misiniz? Bunlardan daha büyük sorular yoktur. Her ne kadar bu ifadelerle nadiren tartışlsa da, ilgili olan herkes (siz, eşiniz ve aileniz) için her şeyin altında söz konusu olanın bu olduğu çok açıktır. En temel biyolojik işlev düzeyi ile ilgili olarak test ediliyorsunuz ve yetkin bir şekilde performans gösterebileceğinizi kanıtlamalısınız.

Yeni anneliğin pençelerindeyken, bilinçli olarak bu geniş sorularla ilgili düşünemezsiniz. Muhtemelen patlardınız. Yine de, onlar arka fonda, daha önce hiç düşünmediğiniz ve kökenini bile tanımlayamayacağınız bazı standartlara göre davranmaya yöneltecektir. Bu, dehşet verici bir sorumluluktur.

Dünyamızda, iş yaşamında başarısız olmak yeterince kötüdür. Sosyal bir hayvan olarak başarısız olmak yıkıcıdır. Fakat insan-hayvan olarak başarısız olmak neredeyse düşünülemez. Birçok yeni anne, yabani hayattaki köpekler, kediler ve geyikler gibi memelilerin ne yapacaklarını bilmelerine hayretle bakarlar.

Bebeklerini iyi bir şekilde hayatta tutmak için aynı hayvanî içgüdüleriyle doğal olarak donatılmış olduklarını çaresizce umarlar. Daha önce öğrendiklerinin yeterli olmayacağı durumlarla karşılaşacaklarını ve çalışarak öğre-

nilmeyecek ebeveynlik sezgisine dair kaynaklara –orada olsa ve yeterli miktarda olsa iyi olacaktır– ulaşmaları gerekeceğini bilirler.

ANNENİN KORKUSUNA FARKLI BİR BAKIŞ

Bebeğin hayatta kalması ve büyümesi ve sizin bir insan-hayvan olarak yeterliliğinize dair korkular sadece normal değil gereklidir de. Bakım veren kişi olarak sizi, bebeği çevreleyen olası tehlikelere ve yolunuza çıkabilecek olası müdahalelere karşı tetikte tutarak ve dikkatli olmanızı sağlayarak önemli bir işlev gösterirler. Ne de olsa, bu tehlikeler gerçektir – seyrek olsalar da. Bu “pozitif” korkulara göre davranan anne kazaları, dalgınlıkla yapılan hataları ve yanlışları azaltır ve bebeği için daha iyi bir güvenlik ağı oluşturur.

Bunlara korku denmesi konusunda bile soru işareti vardır. Evet, korku gibi hissedilirler fakat aynı zamanda anne olmayanlar tarafından fark edilemeyen sadece ebeveynlerin duyarlı olduğu alarm sinyallerine verilen tepkilerdir. “Tedbirlilik tepkileri” olarak da adlandırılabilirler. Evrim sürecinde, hayvanlar, insanlar da dâhil olmak üzere, yırtıcı hayvanlara, yüksekliğe, suya, potansiyel olarak tehlikeli yabancılara, kötü yemeğe, keskin objelere ve çok sayıda diğer doğal tehlikelere karşı artmış bir uyanıklığa ihtiyaç duyuyorlardı. Bugün, birkaç doğal yırtıcı hayvan vardır. Onun yerine yeni bir dizi çevresel tehlike vardır: Yüksek alt değiştirme masaları, annenin sürekli bebeği gözleyemeyeceği uzaklıktaki odalara koyulan beşikler, küvetler, insan tarafından yapılan ürünlere verilen reaksiyonlar ve daha birçokları...

Uzun zaman boyunca, birçok ruh sağlığı uzmanı bebeğin boğulması, düşmesi veya düşürülmesi, kısacası ölmesine dair korkuların büyük ölçüde annenin olumsuz hislerinin veya bebeğe zarar verme ya da bebekten kurtulmaya dair bilinçdışı arzuların ifadesi olduğunu söylediler. Bütün yakın ilişkilerin aşk ve nefretin karışımını içerdiği görüşü birçok psikoloji teorisinde kabul edilmiştir. Fakat annenin tedbirlilik tepkilerinin (korkularının) çiftdeğerliliğin göstergesi olarak yorumlanması, teorisinin yanlış uygulamasıdır ve bunu yardımcı olmaktan ziyade yanlış ve zarar verici buluyorum. Bu sadece anneyi yaralamaya ve derin bir şekilde kendinden şüphe etmesine hizmet eder.

Azınlık bir grup annede bu korkuların çok güçlü ve çok canlı olduğu doğrudur – pozitif değildir artık ve büyük bir kaygıya neden olabilir, özellikle de bu korkulara göre hareket etmeye dair bir itki varsa. Hepimiz çılgınlık atan bebeğini sakinleştiremeyen ve hayalkırıklığı ve duygu karmaşası sonucunda susturmak için bebeği silkeleyen ve yıkıcı fiziksel hasara ve hatta ölümüne neden olan anneleri duymuşuzdur. Bu vakalarda, kalifiye profesyonel-

lerden uzmanlaşmış, yoğun bir yardım alması gereken kadınlardan bahsediyoruz.

Fakat büyük çoğunluktaki vakalarda, tedbirlilik tepkileri ve ona eşlik eden korku annenin ve bebeğin, yapıcı ve koruyucu işlevleri nedeniyle dinlenen iyi arkadaşlarıdır. Size bir dizi korku dolu düşünce vermek doğanın bebeğin hayatta kaldığından emin olmasının bir yoludur. Her ne kadar psikolojik gerilimi ağır da olsa, korku gerçekten sizin müttefikinizdir.

Hannah'ın annesi de bu artan tetikteliği ifade ediyor:

Daha önce beni hiç rahatsız etmemiş olan şeyler konusunda tedirginim. Daha önce onları fark etmemiştim bile. Bebeğim Hannah'ya zarar verebilecek her şeyi algılayan bir anten geliştirmişim gibi. Geçen gece oturma odasında kitap okuyordum (çoğunlukla uyukluyordum aslında) ve kedinin Hannah'nın uyuduğu üst katın merdivenlerine doğru çıktığını fark ettim. Mahmur halimle bile kedinin beşiğe zıpladığını ve bebeği boğabileceğini düşünmeye başladım. Aniden, uyanıktım, merdivenleri çıktım ve kediyi yatak odasından çıkardım. Bu delilik mi ya da nedir bu? Delilik olsa da gerçekten fark etmez çünkü her şekilde yine yapardım.

YORGUNLUK, ATEŞLE İMTİHAN

Yeni anne olarak hiç şüphe yok ki ilk haftalarda ve doğumdan sonraki aylarda sadece korkunun değil yorgunluğun da büyük düşmanınız olduğunu fark edeceksiniz. Yorgunluğu ve neyin yorgunluğun birikmesine ve çok büyük hale gelmesine neden olduğunu anlamak önemlidir. İlk olarak, ezici bir çoğunluktaki ailelerde siz bebeğinizin sorumluluğunu omuzlayan asıl bakım verenisiniz. Bu işleri siz yapsanız da, aktarsanız da veya sadece pasif bir şekilde bekle ilgili konularla meşgul olsanız da, bir parçanızın devamlı 24 saat boyunca iş başında olduğu anlamına gelir. İlk yıl boyunca bebegsiz tatiller en iyi ihtimalle kısmîdir ve hiçbir zaman kolay değildir, bebek emin ellerde olsa bile. Gece dışarı çıktığınızda veya tatile gittiğinizde, evi arama ritüeli endişe seviyenizi düşürür ve uzaktaki zamanınızı belirler.

Yeni annelerin bu kadar yorgun olmalarının bir nedeni, çok genç bebeklerin ne yapacaklarının belli olmamasıdır. Evde bir haftadan sonra, bebeğin gelecek on beş dakikada ne yapacağını tahmin etmek zordur. Birkaç hafta veya ay sonra, bir saatte gerçekleşecek olayları öngörmek kolaylaşır fakat bu her zaman geçerli değildir. Ancak birçok ay geçtikten sonra yeme, uyuma ve aktivite zamanlarının döngüsü, yeni annelerin yorgunluklarını en iyi şekilde nasıl hafifleteceklerine dair gerçekçi bir plan yapmalarına elverecek düzene kavuşur.

Yorgunluk sorunu nadiren işe dönerek çözülür. Çoğu anne işi, emek gerektiren işi bile sürekli bakım verme baskısından kısmî bir rahatlama sağlayan bir şey olarak görse de, yorgunluk sorununun üstesinden gelinmeyecektir. Bir annenin söylediği gibi:

Bebeğim üç aylıken işe döndüm fakat gece onunla birlikte birçok kez ayaktaydım. Sonra soğuk algınlığı geçirdi ve daha fazla uyku sorunu yaşamaya, benim uykumu her zamankinden daha fazla bölmeye başladı. Çok yorgundum, yüzüm solmuştu ve en basit şeyleri bile, örneğin dişlerimi fırçalayıp fırçalamadığımı, hatırlayamıyordum. Birkaç gün bunu yaşadıkdan sonra, ben bebekle birlikte oturma odasına geçtim ki, en azından eşim gece uyuyabilsin. Bir akşam saat altıda, tamamen giyinmiş, başım koltuğun koltundan sarkar halde ve göğsümde bebekle uyuyakalmışım. Umurumda değildi. Tam bir gece uykusu için herhangi bir miktar para verebilirdim.

Anneliği bu kadar yorucu yapan başka bir taraf da annelerden hazır olmalarının ve ne yapacaklarını bilip bilmemelerinden bağımsız olarak harekete geçebilmelerinin beklenmesidir.

Bir aile üyesine veya arkadaşına görev verseler de, nihai sorumluluk onların üzerindedir. Bunu bu kadar zor yapan, olabilecekler için hazırlıklı olmanın hiçbir yolu olmaması ve durumların tam olarak nasıl gelişeceğini öngörmeye yaklaşılabilecek bir iş eğitiminin bile olmamasıdır. Bu sürekli baskı olumsuz bir şekilde etkileyerek yorgunluğa neden olur.

Bir anne şöyle anlattı:

Çocuğum ilk ay boyunca şaşmaz bir şekilde her iki saatte bir uyandı. O kadar yorgundum ki, uyuyamazsam gerçekten çıldıracağımı hissettim. Eşim işe dönmüştü ve ben bütün gün ve gece boyunca uyuyor, besliyor, uyuyor ve besliyordum. Artık gündüz veya gece yoktu. Tek düşünebildiğim iki saat içinde uyanacağı o yüzden yapabildiğim zaman uyumanın iyi olacağıydı. Bir gece saat dört civarı eşim uyandı ve beni yatakta yorgunluktan ağlayarak yatarken buldu.

Bütün bu unsurlar, çoğu kadının hayatlarının başka hiçbir döneminde yaşamayacakları kronik düzeyde yoğun bir yorgunluğa yol açar. Bu yorgunluğun kaçınılmaz olduğunu göreceksiniz. Bebeğinizin sağlığı ve güvenliğine dair korkularınız ve aşkınız ileri doğru gitmeye devam etmenizi sağlayarak, bırakmayı veya bebeğinizin ihtiyaçlarını görmezden gelmenizi imkânsız kılacaktır. Akli karışmış ve yorgunluktan zayıflamış olarak, anneler bu aşamada sıklıkla delirecek gibi hissederler. Bu annenin ateşle imtihanıdır.

Deneyimin sesinin, size uyuyabildiğiniz zaman uyumanızı söylemesine şaşmamak gerekir. Sizin veya bebeğiniz için tamamen zorunlu olmayan herhangi bir aktiviteden uykunuz için zaman alın, ödünç alın veya çalın. Eğer siz hayatta kalmazsanız bebeğiniz de kalamaz.

İlk birkaç aydan sonra, ateşle imtihan sona erdiğinde ve hayat daha bir düzene girdiğinde, çoğu anne bu erken döneme dönüp baktıklarında bulanıklık görür – endişeler, korkular ve yorgunlukla beraber dizilmiş sevinç ve hazların karışımı. Bu dönemi atlattığınıza kesinlikle şaşıracaksınız. Zaman geçtikçe ve bebeğiniz haftalar ve aylar geçtikçe büyük bir problem olmadan büyüdükçe (yol boyunca tümseklere rağmen genellikle durum böyledir), ateşle imtihan edildiğinizi ve onaylandığınızı ve nihai olarak temel annelik yetenekleriniz ve zenginliği hakkında güveninizin tazelendiğine dair konuşulmamış bilgiyle dolacaksınız.

Hayatta kalmanın ve büyümenin ilk temel sorumlulukları ile olan karşılaşmadan, yeterli ve ehil bir insan-anne olduğunuzu bilerek çıkarsınız. Bu zor kazanılan kendilik bilgisi, annelik zihin yapınızın parçalarından biridir. Annelik kimliğine önemli bir katman daha ekler; sessizce ve ilerleyen bir şekilde oluşan fakat gelecek anneliğe paha biçilemez bir temel sağlayacak bir katman.

Sevmek: Yakın Sorumluluk

Bebeğinizin hayatta kalmasını sağlamak gibi somut bir ihtiyacın yanı sıra, yeni bir anne olarak eşit derecede heybetli olan bu yeni insanla yakın ve sevecen bir ilişki geliştirme sorumluluğu ile yüz yüze kalırsınız. Ebeveynleriniz, kardeşleriniz, sevgiliniz veya en yakın arkadaşınızla olan yakın ilişkilerinizden farklı olarak, bu ilişki olağandışıdır çünkü sizinle kelimelerle iletişim kuramayan biriyle olan etkileşime dayanır. Kendinize başka biri ile ilişki kurmanın ne anlama geldiğine dair en temel anlayışınızı sorun. Bu yeni ilişki için yakınlığa dair yaşam boyu geliştirdiğiniz anlayışınızı kullanacaksınız. Beklenmedik derecede yoğun bu ilişkide bebeğinizle etkileşimde bulunmak, sevmeye, paylaşmaya, ilişki kurmaya, vermeye ve almaya dair bütün yeteneklerinizi harekete geçmesi için çağırarak ve bu yetenekleri sorgulayacaktır.

Yeni bir anne olarak bebeğinizin deneyimi ile ilişkiye geçmek ve bebeğinizin deneyimini düzenlemek için kendinize ait bir tarz geliştireceksiniz. Bu kim olduğunuzun bir parçasıdır ve kişisel tarzınız oldukça tutarlı olacaktır; bebeğinizle oyun oynuyor, onu besliyor, onunla konuşuyor veya ona sınırlar koyuyor olsanız da. Bu etkileşimin gücü, bebeğinizle uğraşırken aynı zamanda kim olduğunuza dair önemli taraflarınızla yüzleştirdiğiniz gerçeğinde yatar. Bunu bir fırsat ya da bir hayal kırıklığı olarak deneyimleyebilirsiniz fakat hiç şüphe yok ki bu, bilinmeyenleri ortaya çıkaracaktır.

Anne olmadan önce muhtemelen kişiliğinizin çoğu parçasını olduğu gibi kabul ediyordunuz. Fakat anneliğin gelip çatmasıyla, kişiliğinizin genellikle sessiz parçasını –ilişki kurma şekliniz– tekrar incelemek zorundasınız ve nasıl

bir kişi olduğunuza dair birçok soru sormaya itileceksiniz. Sizin için merak edilecek, yeniden düşünülecek ve muhtemelen değişecek epey şey olabilir. Kendinize üzerine düşünmek için zaman verdiğinizde değişim genellikle daha kolay olur. Bu durumda, siz kendinizi ilişkilerde nasıl olduğunuzu ve bunun bebeğinizle olmak istediğiniz şekle nasıl aktarıldığını düşünüürken bulabilirsiniz.

Yeni bebeğinizi nasıl sevdiğiniz ve onunla nasıl bağ kurduğunuza dair ortaya çıkan sorulardan bazıları şunlardır: Bebeğinizi sevmeye kapasitesine sahip misiniz ve daha önemlisi bebeğinizi sevecek misiniz? Bebeğiniz sizi sevecek mi? Onun sevgisini hissedebilecek ve kabul edebilecek misiniz? Bebeğinizi tanıyacak mısınız ve onun gerçekten sizin olduğuna inanacak mısınız ve bebeğin sizi annesi olarak seçtiğine inanacak mısınız? Bebeğinizle yeteri derecede bağlantı kurmayı başarabilecek misiniz? Ve son olarak, anne olarak doğal mısınız? Gerekenler sizde var mı?

Psikologlar bu soruların kalbinde, bebeğinizle “yeterli birincil bağ” kurabilip kuramayacağınızın olduğunu söylerler. Bu terimi anlamak için “yeterli” kelimesi ile başlayın. Kelime mükemmel anneliğin olmadığını kabul ediyor, onun yerine çoğu kadının sağlayabileceklerinin çocuklarının normal gelişimi için “yeterince iyi” olduğunu anlatıyor. Mükemmel annelik diye bir şeyin olmadığını bilmek size rahatlatıcı gelebilir. Mükemmel olsaydınız, bu bebeğiniz için kötü olurdu.

Bunu söylüyorum çünkü her bebeğin eğitiminin gerekli bir parçası tekrarlanan engellenmelerdir. Yanlış zamanlamalı ya da beceriksiz annelik davranışları onu baş etme becerileri geliştirmeye iter, danstaki yanlış adımlar ve etkileşimdeki yanlış notalar tamir edilir. Hataların düzeltilebileceğini fark etmek ve bunun nasıl yapılacağını öğrenmek diğerleri ile birlikte yaşamak için hepimizin öğrenmesi gereken temel derstir. Bebeğinizin de bunu öğrenmesi gerekir. Bebeğinizle ilişki kurmayı öğrenirken hatalar yapmanın büyük avantajları vardır. Ebeveynlik yaparken umacağımız en iyi şey, hatalarımızın çok ağır olmaması ya da çok uzun süre düzeltilmeden kalmamasıdır.

“Yeterli birincil bağ” teriminin tartışmasıyla devam ederken, birincil diyoruz çünkü anne ve çocuk arasında çocuğun henüz konuşmadığı dönemde kurulan bir ilişkiden bahsediyoruz. Bunun yanı sıra, bu yakınlığın bütün temel öğelerinin olduğu bir ilişkidir: Bağlı hissetmek, aşık olmak, bebeğe empatik bir bakış açısıyla bakmak, onunla özdeşim kurmak, bebeğin hayallerinizin ve başlıca uğraşlarınızın nesnesi olmasına izin vermek.

Bebeğinizin fiziksel olarak hayatta kalmasının sorumluluğunu üstlenmek sizin doğal bir hayvan olarak yeterliliğinizi test ederken, bebeğinizle sev-

gi dolu bir bağ kurmanın yakın sorumluluğu sizin doğal bir insan olarak yetlililiğinizi test eder.

Bu iki temel annelik görevi –bebeğin hayatta kalmasını sağlamak ve sevmek– beraber çalışır. Bebeğinizi sevmek, onu hayatta tutmak için sıkı çalışacağınızdan emin olmak için gerekli bir malzemedir. Tam tersi olarak, hayatta tutmaya dair günlük yatırımlarınız bebeğinizle yakın bir ilişkiyi oluşturmaya yönelik etkileşimler sağlar ve bu da bebeğinizi daha çok sevmenize neden olur.

Bu bölümde, anne ve bebek arasında gerçekleşen ve ikiniz arasında yakınlık ve sevgi kuran günlük etkileşimlerden üç tanesine bakacağız. Bunlar otomatik olarak yaptığınız ve burada yaptığım gibi yakından incelemeyi düşünmeyeceğiniz faaliyetlerdir. Fakat bu faaliyetleri ne kadar yakından incerseniz, o kadar muazzam görünürler ve bebeğinizin geleceği için önemi açığa çıkar.

BESLEME

Bebeğinizin hayatının ilk yılında anne ve çocuk temelde sözel olmayan bir iletişim yürütürler. Biriyle bu şekilde olmayı hiçbir zaman resmen öğrenmediyseniz de, hiçbir zaman gerçekten de unutmamışsınızdır. Bu bilgi sizin içinizde el değmemiş olarak durmaktadır. Annelik sezgisiyle ona güvenmeyi öğreneceksiniz – bebeğin sinyallerini okumak, ne yapılması ve ne zaman yapılması gerektiğini hissetmek ve nasıl yapılacağını çözmek... Örneğin, bir anne ve iki aylık oğlu Andy arasında geçen normal bir beslemeyi tarif etmeme izin verin. Elbette normal bir besleme diye bir şey yoktur çünkü anne ve bebek onlara uyan bir örneği kendileri yaratırlar. Yine de, kültürümüzdeki çoğu anne-bebek çifti besleme konusunda bebeğin yaşına bağlı olarak bazı genel adımları takip eder.

Andy ilk kez göğse kilitlendiğinde ve emmeye başladığında, annesi Joan düşünmeden dikkat çekecek derecede sessiz ve hareketsiz durdu. Beslemenin bu ilk aşamasında bebekler istekli ve hızlı bir şekilde içerler ve ilk bir iki dakika içinde iş yapar gibi emerek çok fazla süt alırlar. Bu ilk dakikalarda genelde anneler konuşmaz, duruşlarını değiştirmez, memeyi veya biberonu sallamaz – bebeğin yoğun çalışmasını bozacak hiçbir şey yapmazlar. Joan'ın yaptığı da aynen buydu: Sessiz kalmak, başka bir yere bakmak, vücuduyla hissedemeyeceği herhangi bir hareketi görebilmek için kenardan Andy'yi hâlâ görebilmek.

Bir süre sonra, ilk aşama sona yaklaştığında, Andy biraz gevşemeye başladı. Emmesi rahatladı, vücudu daha az gergin hale geldi ve biraz etrafa ba-

kınmaya başladı. Açlıkla ilgili şiddet bitmişti ve şimdi beslenmeye daha az acil bir şekilde devam ederken, bakmaya, dinlemeye ve dokunulmaya hazırды.

Joan sezgisel olarak ritmindeki ve yoğunluğundaki değişikliği fark etti ve yanıt olarak hareketlerini değiştirdi. Bu ikinci safhada, bebeğin süt içimini sağlamakta daha aktif bir rol üstlendi. Doğrusu, bunu yapması gerekiyordu çünkü bebekler emme konusunda gevşediklerinde, etraftaki dünya tarafından dikkatleri dağıldığında veya tembellik etmeye başladıklarında hatta uykuları geldiğinde anneler otomatik olarak bebeklerinin sinir sistemini dürtmek ve bebeği emme konusunda merkezlemek zorundadırlar. Bu noktada, Joan düşünmeksizin Andy'nin başının altında destek sağlayan kolunu salladı ve güçlü yeni bir emmenin alevlenerek başlamasına neden oldu.

Bunu iki kez daha denedi, başarısız oldu.

Daha sonra Andy'i elindeki işe odaklamak ve emmeye başlamasını sağlamak için daha yüksek düzeyde bir uyarıya başvurdu. Ona baktı ve onunla konuşmaya başladı. Bu onu tekrar başlattı fakat sadece kısa bir süre için. Bundan sonra daha yüksek düzeyde bir uyarıya geçti, vücudunu yanlara doğru sallamak ve başına destek yapan kolunu hoplatmak. Emecğine ve daha çok süt emmesi gerektiğine ikna olmuş bir şekilde, sandalyesinden kalkarak, etrafta yürüyerek, onunla konuşarak, kolunu hoplatarak, potu (pokerde ortaya koyulan para) yükseltti. Yine, emdi. Bütün bunlar birçok dakika sürdü.

Anne bir orkestra şefi gibidir. (Veya asıl şef bebek midir? Veya bu değişir mi?). Beslenme makul bir süre devam etsin diye, bebeği doğru bir uyarılmışlık ve aktivite seviyesinde tutmak için değişik enstrümanları (hafifçe sallamak, hoplatmak, konuşmak) dâhil eder. Bir orkestra şefi gibi, temel tema daha az ilgi çekici hale geldiğinde, aynısını tekrar başka enstrümanlarla veya farklı bir desibelde çalar.

Beslemenin son aşamasında, Andy neredeyse bitirmiş, hafifçe ve aralıklarla emiyordu. Bu noktada, bebekler biraz daha beslenmek, uykuya dalmak, oyun oynamak istemek, gazının çıkartılmasına ihtiyaç duymak arasında bir yerdedirler. Bu besleme sırasında, Joan onun gazını çıkartmıştı ve Andy uykuya dalmanın eşiğindeydi. Joan biraz daha emebileceğini hissetti ve uyanıklığını değiştirmenin daha hoş ve yumuşak yoluna geçiş yaptı, ne onu tamamen uyandıracak (ve ağlama safhasına geçirecek) kadar sert ne de hiç etkisi olmayacak kadar zayıf bir uyarıcı kullandı.

Sol elini kendi sol eline aldı (sol göğüsteydi) ve Andy ile çok sessiz el ele bir dansa başladı, bir tür parmaklar için ikili bir dans. Düşünmeden, uykulu bir halde olan bebeği beslemeye devam etmek için, sürekli değişen yumuşak

bir uyarıcı sağladı. Ve gerçekten uykuya dalmaya başladığında, durdu. Andy tamamen uykuya dalariken, tekrar bir süre için sessiz ve hareketsiz durdu, beslenmenin başladığında olduğu gibi. Ve ondan sonra onu aldı ve uyuması için yatağına koydu.

Az önce bahsettiğimiz yeterince yaygın bir olaydır, basitçe gün içindeki birçok beslenmeden biridir. Yine de, aslında çoğunlukla bilinçli olarak farkında olunmayan çok güzel bir şekilde orkestra edilmiş insanî bir etkileşimin yapıtıdır. Bütün beslenmelerin bu kadar iyi gitmediğini söylemek önemlidir. Birçoğu anne tarafından az verme, fazla verme, gecikmeler, geri dönüş gerektiren çıkmaz sokaklar, geçici kesilmeler ve telafiler gibi küçük sorunlarla karşılaşır. Bebek veya anne çok yorgun, huysuz veya meşgul olabilir. Yine de, çoğunlukla temel hareketler her ikisinin de sezgisel repertuarında vardır. Bebek ve anne bu dansın adımlarını çabucak öğrenir.

Besleme, bebeğinizle ilişkiye geçme beceriniz ile ilgili size güven verebilen doğal, hayatî bir etkileşimdir. Bebeğinizin sinyallerini okumayı öğrenecek ve karşılıklı olarak tatmin edici beslemeyi yürütecek uygun davranışları geliştireceksiniz. Bebeğiniz ve sizin birbirinize nasıl en iyi şekilde uyduğunuzu öğrenecek ve bebeğinizi kendine has bir birey olarak düşünmeye başlayacaksınız. Anne-çocuk ilişkiniz, beslenme gibi basit etkileşimlerin temelinde kurulacaktır.

OYUN

Anne ve çocuk oyun oynarken bağ kurmanın farklı bir örneğini sergilerler çünkü beslenmenin aksine oyun oynamanın pratik bir hedefi yoktur. Oyun zamanı sırasında içilecek hiçbir süt ya da değiştirilecek hiçbir bez yoktur. Oyunun tek hedefi karşılıklı eğlenmedir. Genç bir bebeğe en iyi öğretme şeklinin oyun olduğu doğrudur ancak öğrenme serbest oyunun hedefi değil, sadece çok güzel bir ürünüdür.

Somut bir hedefin olmamasında ötürü, oyun en olağandışı aktivitedir. Dünyadaki yapılacak en basit şeydir ve aynı zamanda en zor olanlardan biridir. Bu yaşta, bebeğin konuşmadığını, objeleri kendi amacına uygun olarak yönlendiremediğini, etrafta dolaşmadığını ve söylediğiniz kelimeleri anlamadığını hatırlayın. Bunlar oyunu beraber çıkardığınız sesler, karşılıklı yaptığınız yüz ifadeleri, bir şeye doğru bakmak ve uzağa bakmak, hareketler, el kol hareketleri ve fiziksel heyecanın paylaşılması ile sınırlar. Oyun insanî etkileşimin en temel öğeleri ile sınırlıdır. Basit, saf ve düşünülmeden yapılan serbest doğaçlamadır.

İyi bir doğaçlama yapabilmek için kendinizden, ortaya çıkabileceklerden ve destek almadan oynayabilme becerinizden emin olmanız gerekir. Serbest oyunun yeni anneleri diğer aktivitelerden fazla zorlamasının nedeni budur. Bu aynı zamanda tanıdık soruları ortaya çıkartır. Doğal mıyım? Doğaçlama davranabiliyor muyum? Kendi davranışımı bebeğimin davranışına göre düşünmek için zaman harcamadan ayarlayabiliyor muyum? Başlatmak ve takip etmek arasındaki dengeyi tutturabiliyor muyum? Bebeğimin heyecan ve canlılığını hissedebiliyor muyum ve arttığını veya düştüğünü sezebiliyor muyum ve oyunun devam etmesini sağlamak için doğru dozda bir davranış (sezgisel repertuardan) biçimlendirebiliyor muyum?

Tamamen bebeğimle olabilmek ve onun derisine veya zihnine kayıp onu daha iyi tanıyabilmek için kendi bilincimi bir süre için kaybedebiliyor muyum? Onu tanıyor muyum? Beni tanımaya başlamasına izin veriyor muyum? Yeterince ben var mı tanınabilecek? Olduğum kişi bebek tarafından hissedilebilecek kadar açık mı? En temel fakat basit insanî ilişkiyi kurabilecek miyiz?

Bu noktada, bütün bu soruların ortaya çıkmasına neden olan konuların kalbine ulaşabilmek için serbest oyunun nasıl çalıştığını açıklamaya değer. Bir anne ve uyanık bir dört aylık bebeğin bir alt değiştirme sonrasında veya bebek uyandıktan sonra yüz yüze olduğunu farz edin. Bir süre için sadece birbirlerine bakıyorlar ve anne selamlaşma için diyor ki “merhaba, tatlım.” Bebeğin yüzü biraz aydınlanıyor ve bu nedenle anne tekrar “merhaba, tatlım” diyor muhtemelen ses tonunda ufak bir değişiklik.

İkinci seferde bebeğin yüzünde hafif bir gülümseme oluşuyor. Şimdi ne olacak? Anne tekrar aynı şeyi söyleyemez, söylerse bebek sıkılır. Bebekler tekrarlara çok duyarlıdır ve çabucak ilgilerini kaybederler. Onları en çok ilgilendiren yeniliktir. Anne düşünmeden, sezgisel olarak söylediğini çeşitlendiriyor. Şimdi “evet, merhaba, tatlım” diyor. Bebeğin gülümsemesi büyüyor ve gözleri daha fazla parlıyor. Sonra anne, “evet SEN benim tatlımsın, öyle değil mi? Cevap olarak, bebek başını yukarı ve geriye atıyor ve gülümsemesini genişletiyor. Canlılığı daha da artıyor, belki de annenin bu noktada istediğinden daha fazla. Dolayısıyla, bir dahaki sefere biraz daha sessiz ve düşük tonlamalı bir sesle, daha fazla heyecanlanmasını önlemek için, “benim küçük tatlım” diyor, daha düşük bir heyecan seviyesinde ilgisini devam ettirebilmek için kelimeleri değiştirerek.

Elbette bebek kelimeleri anlamıyor. Onun için bunlar kısa müzikal bir parça gibi ve bu yaşta müzik sözlerden önce geliyor.

Annenin sözleri ses nesneleridir. Her ses parçasını çeşitlendirerek, anne bebeği sosyal olarak meşgul eder, onun canlılığını ve neşesini ayarlar. Bunu basit bir tema ve “tatlım” sesinin çeşitlemelerini yaratarak yapar. Bu ideal olarak hem bebeğin ilgisini çekmek hem de duygusal durumunu düzenlemek için uygundur. Bütün bunlar çok düşünmeden yapılır. Aslında aynı zamanda anne kendisini de eğlendiriyordur, en önemlisi de budur aksi takdirde iyi oynayamaz. En temel türde bir sosyal doğaçlamadır. Serbest oyunun özü budur.

Anneler bunu iyi yapıp yapmadıklarını, bunun kendilerine kolay gelip gelmediğini bilirler. Ayrıca bu sosyal doğaçlamaların eğer bebeği bir süre için onda kaybolacak kadar sevmiyorsanız ya da hayattaki diğer konular ile meşgulseniz veya bu tür doğaçlama bir aktivite için fazla utangaçsanız veya çok yorgun veya depresifseniz iyi gitmeyeceğini bilirler. Bütün bu durumlar bebekle beraber olmanın yakın sorumluluğu için sorun yaratırlar.

Bir kez daha, doğa anne-bebek çiftini bu sosyal koreografiyi mahvetmekten korumak için devreye girer. Bebek hem dışarıdan anneden gelen uyarıcıyı düzeyini hem de kendi içinden geleni ayarlamak konusunda virtüöz bir icracı olması için sağlam bir şekilde tasarlanmıştır. Doğuştan gelen tam bir davranış birikimi vardır: Uzağa bakmak, gözlerini kapamak, başını çevirmek, sizin içinizden sonsuzluğa bakmak, anlaşılabilir yüz ifadeleri yapmak, ses çıkarmak, vücudunu sertleştirmek veya şekil vermek, sağa sola sallanmak, ağlamak, uykuya dalmak gibi sizin uyarı düzeyinin arttırılması veya azaltılması gerektiğini bilmenizi sağlayacak davranışlar.

Annenin açısından etkileşimin bebeğin sinyallerine göre anbean düzenlenmesinde anne sezgisel bir virtüözdür. Beraber, bazen sürekli bir tamir ve düzeltme için çaba gerektirirken başka zamanlarda zahmetsiz gözüken zarif ve girift bir etkileşim örüntüsünde evrimleşirler. Bazen işler yanlış gitse de, çoğunlukla doğa annelerin ve bebeklerin birbiri ardına evrildiğini; birindeki değişikliklerin diğerinde tamamlayıcı evrimsel değişikliklere neden olduğunu görmüş-tür ve bu nedenle onlar beraber yeterince iyi işlemek için tasarlanmıştır.

Başka bir örnek çoğu annede bulunan yakınlığın içsel çalışmalarını gösterebilir. Bu bir oyunla ilgilidir, aslında evrensel oyunların en popüler olan bebek oyunlarından biridir: “Seni yakalıycam.”* Bu oyunun Birleşik Devletlerde, Batı Avrupa’da, İskandinavya’da, Doğu Avrupa’da ve Rusya’da oynandığını gördüm. Kelimeler her birinde farklı olsa da, sesin tonlaması ve hareketler dünyanın her yerinde aynıdır.

(*) “I’m gonna getcha” – ç.n.

İşte nasıl oynandığı: Altı aylık bebek Rebecca sırt üstü yatıyor. Annesi Paula ana temayı tanıtır. Rebecca'nın üzerine doğru eğilir, parmaklarını bebeğin göbeği ve göğsünden boynuna doğru yürütür. Parmak yürütmeye başladığında "seni yakalıycam" demeye başlar. ("Yakalıycam" bebeğin boynunu çenesinin altından gıdıklamaktır.) Anında Rebecca zevkten dinç bir hale gelir.

Paula aynı temayı iki saniye sonra tekrarlar. Bebekler kısa zaman aralıklarını kestirmekte oldukça iyidirler. İkinci seferden sonra Rebecca annesinin göbeğindeki üçüncü parmak yürüyüşünün iki saniye içinde olacağını bilir. Annesinin bir dahaki parmak yürüyüşü için hazırlanışını izler.

Bu kez, Paula ilk farklılığı gösterir. Parmak yürüyüşünü yarım saniye kadar geciktirir ve "seniii yakalıycaaaaam!" ibaresini uzatır. Rebecca'nın beklentisi genişler, merak düzeyi ve heyecanı ile birlikte. Rebecca şimdi bir dahaki parmak yürüyüşünün bir öncekinden iki buçuk saniye sonra olmasını beklemektedir, bu yüzden Paula daha ileri bir çeşitleme sunar. Bekler, dördüncü parmak yürüyüşünü bir saniye daha bekletir, böylece Rebecca'nın, annesi daha yüksek bir perdeden ve daha tereddüt dolu bir sesle "seniiiiiiyaaaakaaaly-caaaaaam!" demeden önce üç buçuk saniye beklemesi gerekecektir.

Rebecca şimdi zevkten kıpır kıpırdır ve eğlenceli bir bekleyiş içindedir. Bu noktada, annesinin her seferde gecikmeyi biraz daha arttıracığını anlamıştır – artan geçici bozulmaların oyunu. (Bir kişi bir bebeğin bütün bunları nasıl yapabildiğini sorabilir fakat bu belirgin derecede basittir. Müziğin temposunu tutmak ya da bilmekten hiç farklı değildir. Bütün yaşlarda tempodaki herhangi bir değişikliğe aşırı derecede duyarlıyızdır, burada olduğu gibi).

Beşinci parmak yürüyüşü için, Rebecca yürüyüşün son seferdekinden dört saniye sonra başlayacağını tahmin etmektedir ve hazırlanmaya başlar. İşte o zaman, bebek tamamen hazır olmadan önce, anne son can alıcı vuruşu yapar. Aniden elini Rebecca'nın boynuna bir öncekinden sadece bir saniye sonra götürür, Rebecca geleceğini tahmin etmeden önce. Oyun boynun gıdıklanması ve Paula'nın "YAKALADIM!!!" demesi ile biter.

Bu son farklılık bebeğin beklentisini bozmuş, diğerlerinin aksine bu sefer süreyi uzatmamış, kısaltmıştır. Sinir sistemi maksimum pozitif heyecanla uyarılmış olan Rebecca, erkenden yakalanınca kahkalarla güler. Ve her ikisi de beraber gülerler.

Bebeğin durumunu düzenleyen geçici varyasyonların oyunu bitmiş, harika bir an paylaşılmıştır.

Şüphesiz sizin de gördüğünüz gibi, bu zamanı test edilmiş oyunlar (ce* bunlardan biridir) annelere büyük bir yardımcıdır. Bunlar, sadece bütün bebeklerde işe yaramakla kalmazlar, anneler doğaçlama yapamayacak kadar yorgun veya ilhamsız olduklarında veya başka bir işle meşgul olduklarında, annelere yaslanabilecekleri bir şey verirler. Bir anne arabada huysuz olan bebeği sakinleştirmenin çözümü şöyle açıkladı:

Ben araba kullanırken bebek huysuzluk yapmaya başladığında yaptıklarımı itiraf etmek utanç verici. Onun mutsuz olduğunu düşünmüyorum sadece sıkıldığını düşünüyorum. Fakat bir yere varmaya çalışırken yapabileceğim fazla bir şey yok. O oto koltuğunda kemeri bağlı oturuyor oluyor ve gidecek on beş dakika yolumuz oluyor. Bu tür durumlar için bir rutin geliştirdim, o veya bu şekilde genellikle dikkatini çekebiliyor ve derdini unutmamasını sağlıyorum.

İlk olarak ona bir kraker veriyorum fakat yemek bunu başaramazsa, konuşmaya başlıyorum. Nereye gittiğimizi, neden gittiğimizi eğlenceli bir sesle, onun ismi Meggan ve küçük arkadaşı Nikky gibi bazı kelimeleri vurgulayarak, anlatıyorum.

Bütün bunlar başarısız olursa ve o hâlâ huysuzsa, şarkı söylemeye başlıyorum. “Gör gör” şarkısı diyorum adına. Belli bir melodisi yok ancak çok fazla ritmi var. “Kimi gör gör göreceğiz? Megan’ın en iyi arkadaşı Nik, Nik-Kİ. Kİ” sesini biraz tiz çıkartıyorum veya kontrol paneline vuruyorum veya ellerimi koltuğa vuruyorum veya kornayı bile çalabiliyorum. Kaçınılmaz olarak kıkırdamaya başlıyor, her zaman bitişi tahmin edebiliyor. Elbette, tamamen aptal gözüküyordum ve ehliyetimi kaybedebilirdim ama bu bebeğin ağlamasını durduruyordu.

Bu basit oyunlar ve doğaçlamalar sizi anne olarak test eder ve annelik kimliğinizin yaratımına yeni parçalar ekler.

Bebeğinizin heyecanını ve keyfini düzenlemekten siz sorumlu olduğunuz için, çok kontrolcü olmadan nasıl yönlendirebileceğinizi öğreneceksiniz. Oyunun çok hızlı mı veya çok yavaş mı ilerlediğini, yeni bir oyuna başlama zamanının ne zaman olduğunu belirlemek için bebeğinizin işaretlerine yeterince duyarlı olmayı öğreneceksiniz. Bebeğin keyifli heyecanının ne zaman çok yüksek olduğunu, eşiği ne zaman geçip ağlamaya dönüşebileceğini öğreneceksiniz.

Yakın sorumluluklarla ilgili görevlerin bu kadar detayına girmenin nedeni, bir bebeğiniz olmasının hayatınızın ne kadar ayrıcalıklı bir dönemi olduğunun farkına zamanla varacak olmanızdır. Bu erken yıllarda, sadece an-

nelik kimliğinizi oluşturmakla kalmayacak, aynı zamanda bir kişi olarak kendiniz üzerine tekrar düşünme ve kendinizi tekrar keşfetme fırsatı bulacaksınız. Yetişkinlerin bunları yapması için az fırsatları vardır fakat anne olmak bunlardan biridir, âşık olmak gibi.

Psikologlar bu tür önemli olaylara normal kriz demektedir. Normal bir kriz sizin alışlagelmiş var olma biçiminizde kısmî bir bozulmayı gerektirir ve kendinizi tekrar toparlamanızı talep eder, sıklıkla da başka çizgiler boyunca. Bu anlamda, anneliğin erken dönemi potansiyel olarak “yapıcı bir kriz”dir ve size kişisel değişimin sadece daha kolay değil zorunlu da olduğu bir zamanda, alan ve zaman tanır. Anneliğin erken dönemi, yeni kimliklerin eski kimliklerden ayrıldığı bir değişim potasıdır. Bu dönemde, yaptıklarınızı, düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi ne kadar görür ve bunların üzerinde ne kadar düşünürseniz, muhtemelen geniş kapsamlı bu değişikliklerin gideceğini yönü o kadar etkileyebilirsiniz. Bunu akılda tutarak, anne ve bebek arasındaki sıradan günlük aktiviteleri araştırmaya dönüyoruz.

Besleme veya oyun sırasındaki anlık tercihleriniz veya kararlarınız nasıl bir kişi olduğunuzun derin ifadeleridir. Hangi deneyimlere kolay hangilerine zor tahammül ediyorsunuz? Neyi tercih eder veya ararsınız, bebeğiniz için neyi istersiniz? Heyecanı sever misiniz? Onu arar mısınız? Bu sizin değer verdiğiniz bir parçanız mıdır? Veya hayatınızı sizin merkezden dışarıya yöneldiğiniz sakinlik etrafına kurmayı mı tercih edersiniz? Kim olduğunuz, kim olmayı sevdiğiniz ve bebeğin nasıl biri olmasını istediğiniz, bütün bunlar basit tekrarlayan bu aktivitelerde bebeğinizin deneyimini nasıl düzenlediğinize yansır.

Bu anlamsız gibi gözükən oyunlarda bebek, annesinin kabul edebildiği heyecan seviyesine uyum sağlar. Söz konusu olan çok önemlidir. Bebeğinizle olan tarzınız, bir başkasıyla beraberken ne kadar neşe ve şamata, ne kadar sakinlik ve sessizlik beklediğiniz ve ne kadarına tahammül ettiğinizi direkt olarak yansıtır. Bebeğinizin sağlıklı ve mutlu gelişimine olanak sağlayan bir çevre yaratabilmek için size eski beklentilerinizde değişiklik yapabilme fırsatı tanınmıştır.

Bebeğinizin deneyimini düzenleme tarzınız, bebeğiniz emeklemeye ve sonra yürümeye başladığında, bebeğin çevresini araştırmasını düzenlemeye başladığınızda tekrar ortaya çıkar. Çok geçmeden, bebeğinize konuşmayı nasıl öğreteceğinizde tarzınız kendini gösterir. Yeni kelimeleri tanıtmakta, hatalara tahammül göstermekte, kafa karışıklıklarında ve hayal kırıklıklarında stratejiniz ne olacaktır? Etkileşim kurma tarzınız iş sınır koymaya geldiğinde ön plana sıçrayacaktır (yeni yürümeye başlayan çocukların anneleri için çok

önemli bir konu). Katı mı, toleranslı mı, fazla müsamahakâr mı veya esnek mi olacaksınız? Ve daha sonra çocuğunuz size okulda o gün neler olduğunu anlatmaya başladığında, çocuğunuzun çabalarına nasıl karşılık vereceksiniz?

Gerçekte ne olduğunu mu anlamaya çalışacaksınız ya da olayı kendi anlamlandırdığı şekliyle anlatmasına izin mi vereceksiniz? Hikâyedeki boşluklara, çelişiklere anlayış gösterecek misiniz, göstermeyecekseniz onları nasıl tamir edeceksiniz? Gerçeklerle mi daha ilgili olacaksınız yoksa onun anlatımıyla mı?

Hayatın bütün bu detaylarında, bebeğiniz bir başkasıyla birlikte olmaya dair temel dersler ediniyor: Ne beklenir, nelere tahammül gösterilir, neler arzulanır... Bunlar gelecekteki ilişkilerine taşıyacağı derslerdir.

Anne ve bebek etkileşimleri özel çalıştayında –değişimin potasında– emek veren siz, kendinizle ve başkalarıyla olmanın yeni yolları ile uğraşmak ve yeniden biçim vermek için ender bulunan bir fırsat yakalıyorsunuz.

ÖZDEŞİM KURMAK VE SEVMEK

Temel yakınlığın başka önemli bir parçası ise bebeğinizle özdeşim kurabilme becerisidir. Özdeşim kurmak empati yoluyla zihinsel olarak bebeğinizin tenine veya zihnine kaymak ve bebeğinizin yaşadığını hayal ettiğiniz duygulara uymak için kendi duygularınızı değiştirebilmektir. Sonuç ise bebek olmanın nasıl hissettirdiğini biliyor gibi hissetmenizdir (bir anlığına olsa bile) ve bu anlayışla bebeğinizi daha iyi tanımanızdır.

Bu empatik alışverişi izin verdiğinizde, çocuğunuzla duygusal bir bağlantı kurarsınız. Kendinizden bir şeyi bu küçük insana koydunuz, onu kendinize koydunuz ve eşsiz bir ilişkinin başlangıcını belirlediniz. Burada belirtmek gerekir ki, bir bebeğe fiziksel bakımı herhangi bir kişi yeterli bir şekilde verebilir ancak ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar ve diğer akrabalar dışında pek az kişi sevgiyi ortaya çıkartan özdeşim kurma işinin tamamını duygusal olarak tamamlama pozisyonundadır.

Romanya gibi yerlerde çocukların doğumdan sonra yerleştirildiği ve en kötü koşullarda yaşadığı yetimhaneleri ziyaret ettik. Bebeklerin gelişimi geriye ve genellikle evlat edinildikten sonra da sorun yaşamaya devam ediyorlardı. Personel yeterli fiziksel bakımı sağlıyordu ancak samimi duygusal bağların yokluğu, bebeklerin duygusal olarak gelişmeleri için ihtiyaç duydukları özdeşim kurma ihtimalini dışarıda bırakıyordu.

Ara sıra bu yetimhanelerde aynı koğuştaki diğer yirmi çocuktan daha iyi gözüken bir veya iki bebek görüyorduk. Bu çocukların bir personelin en

sevdiği çocuk olduğu, “sevgilisi” olduğu ortaya çıkıyordu. Ekibin üyesi bu bebeği yanında taşıyor ve bebeğe diğerlerine davrandığından farklı davranıyordu. Favori bebekler yetecek kadar özdeşim ve sevgi alıyorlar ve bu nedenle gelişimlerin gidişatı daha olumlu oluyordu. Özdeşim kurma ve partneri olan sevgi çok önemlidir. Ortalama bir dozun (“yeterince iyi”) çok katkısı olur.

Bebekler ve anneleri gözlemleyen kişiler, olağan koşullarda annelerin bebekleri ile özdeşim kurma kapasiteleri konusunda yorumlar yapmışlardır. Hepimizin başkaları ile özdeşim kurma kapasitesi vardır fakat bu kapasite anne kendi bebeği ile olduğunda özellikle yükseltilmiş gibi gözükmemektedir. Çoğu anne diğer kadınların bebeklerine karşı göreceli olarak empati hissetmediklerini, onlardan etkilenmediklerini söylemektedir fakat kendi çocuklarıyla anında ve yoğun bir bağlantı kurmaktadırlar.

Yeni bir anne ile yenilen öğle yemeğine dair şu basit örneği dikkate alın:

Kendi çocuklarım olmanda önce, yeni bebeği olmuş iyi bir arkadaşım ile öğle yemeğine gittim. Yaklaşık bir saat boyunca hiç durmadan, konudan konuya hiçbir kesinti olmadan konuşmaya alışkındık. Bu kez her şey farklıydı. Bebeği yerde ana kucağında masamızın yanındaydı. Yeni doğan bebeği ile ilgilenme düzeyi karşısında çok şaşırdığımı ve biraz da rahatsız hissettiğimi hatırlıyorum.

Yemek boyunca arkadaşım zamanının çocuğuna bebeğe bakarak, ona mırıldanarak, parmağını bebeğin yanağında dolaştırarak, ona yüzler yaparak ve bebeğin her hareketine tepki vererek geçirdi. Çok az konuştuk ve bebekte o kadar ilginç, o kadar büyüleyici ne gördüğünü anlayamamıştım. Kendi bebeğim olana kadar anlayamamıştım, bebeğim olunca tamamen anladım.

Bazı anneler bebekleri ile özdeşim kurma becerilerini merak ederler. Çocukları ile özel bir ilişki kurup kuramayacaklarını merak ederler. Bu, bebeği başka bir anne alsa, bebeğin bunu önemseyip önemsemeyeceği, hatta fark edip etmeyeceği ile ilgili endişelere kadar gidebilir. Veya bebeğin doğumda karıştırılmış olduğu, evdeki bebeğin kendisinin olmadığı fantezilerine neden olabilir. Bu anneler kendileri ve bebekleri arasındaki bağı sorgularlar ve neyin yanlış olduğunu çözemezler. Daha uç örneklerde, araştırılması gereken gerçek bir problem vardır. Bunlar istisnadır ve çoğu anne bu konularda gelişim geçici endişeler taşır. Ne de olsa, başka bir kişiye bu tür bir tutulma daha önce aynen bu şekilde başlarına gelmemiştir. Annelerin kendini bulduğu bilinmez sahanın bir parçasıdır.

Bebeğinizle iyi ve tutarlı bir özdeşim kurmak için bu küçük varlığa âşık olmanız gerekir. Âşık olmak empatik davranışlara güç veren ilginin ve şefkatin motorudur. Âşıklar birbirlerin zihinlerine kolayca girerler, her biri diğeriyle içsel deneyim dünyasını paylaşmaya hazırdır. “Seni tanımaya başlıyorum” bundan ibarettir. Bir ilişkinin duygusal bağları bu şekilde biçimlenir. Bir bebeğe âşık olmak bir yetişkin aşk ilişkisinden elbette farklıdır ancak karşı konulmaz tutku aynıdır.

Sevmenin yakın sorumluluğuyla meşgul olmak, bebeğinizin en uygun gelişimi için elzemdır. Ayrıca bu sizin annelik zihin yapınıza başka bir boyut ekler ve böylece yeni kimliğinizin şekil almasında büyük katkı sağlar. Elbette bu süreç boşlukta meydana gelmeyecektir. Muhtemelen zaman zaman yönlendirme, destek ve onaylanma için diğer annelere döneceksiniz. Bu konuya 6. Bölüm’de değiniyoruz.

Onay Arama

Bebeğinizin hayatta kalmasını sağlamak ile mücadele ederken ve bu yeni, küçük varlıkla yakınlık geliştirirken, kendinizi, annelik deneyimlerinizi onaylayacak diğer kadınlarla alışverişte bulunmak gibi sıra dışı bir ihtiyaç içinde bularak, onlara ulaşmaya başlayacaksınız. Yeni bir anne olarak hayatta devam edebilmek için çok ihtiyaç duyduğunuz hem psikolojik hem pratik desteği almalısınız. İlk bakışta, deneyimli annelerden alınacak onaya duyulan harekete geçirici ihtiyaç ve arayış ile bu onayın alınışı basit bir konu gibi gözükebilir ancak göreceğimiz üzere, sizi annelik kimliğinizin oluşmasında gerekli olan kendini keşfetme yoluna yöneltir.

DİĞER KADINLARIN PSİKOLOJİK DESTEĞİ

Psikolojik destek ihtiyacı doğumdan hemen sonra hissedilir. Birçok anne ile doğumdan hemen sonra hastane yatışları hakkında mülakat yaptık ve nasıl destek aradıklarını ve nerede bulduklarını sorduk. Bir kadının ne tür bir psikolojik destek aradığına dair tipik bir cevap buradadır:

Cevabım beni şaşırtıyor. Her sabah yediyi çeyrek geçe temizlikçi kadın yerleri temizlemek ve odamı toplamak için gelirdi. Yaklaşık elli yaşlarındaydı ve çoktan büyükanne olmuştu. İlk olarak, yatağımın yanına gelir, merhaba der, bebeğe ve bana yakından bakardı. Genellikle “bebeğin çok iyi gözüküyor” veya “beraber gayet iyisiniz” gibi şeyler söylerdi. Bunun gibi şeyler. Belki beş dakika konuşuyorduk. Torunu veya kendi çocukları ile deneyimlerini anlatırdı. Anne-bebek mevzularında konuşurduk. Sonra o işine döner-

di. Her sabah onun ziyaretlerini bekler hale geldim. Moralime iyi geliyordu. Elbette, doktorlar ve hemşirelerin ziyaretleri de önemli ve rahatlatıcıydı fakat onlar daha tıbbi ve teknikti. Eşimin varlığı olmazsa olmazdı. Yine de temizlikçi kadın önemli bir şekilde günümün en önemli noktasıydı.

Bu hikâyenin birçok çeşitlemesi vardır. Hepsi de yeni annenin bir tür onay, cesaretlendirme, tanıklık ve desteğe olan ihtiyacını gösterirler, özellikle de kendisinden daha deneyimli bir kadından gelen.

Anneliğin bir zanaat olduğunu ve yeni başlayan annelerin daha önce orada olmuş bir tür modelle veya rehberle –bir tür usta zanaatkâr kadın– staj yapmaya ihtiyacı olduğunu hatırlayın. Bu rehberin görevi sadece öneri ve bilgi vermek değildir. Daha çok, sizi güvende ve güvenilir hissedeceğiniz bir psikolojik çevre ile sarmak ve ebeveynlik kapasitelerinizi araştırmanız için cesaretlendirmektir.

Bu özel psikolojik çevreye “onaylayıcı çevre” diyelim. Bazı klinisyenler buna “kucaklayıcı çevre” derler, sanki anne neredeyse devamlılığı olan bir kucakta tutuluyormuş gibi.

Onaylayıcı çevrenin merkezinde sıklıkla bir annenin kaçınılmaz olan kötü kısımları olmadan olumlu rollerini yerine getiren iyi huylu bir anne figürü veya idealleştirilmiş bir büyükanne arzusu vardır. Bu nadiren gerçekleşen bir hayali çözümdür. Yeni annenin annesi çok uzakta olabilir, hayatta olmayabilir veya kızıyla ilişkisi sorunludur fakat böyle de olsa, çoğu yeni anne yapabildikleri her an onun parçalarını ararlar. Annelerin bilinçli veya değil, kendini diğer anneleri gözlemleme ve bilgi alışverişinde bulunma isteği şeklinde kendini gösteren derin bir psikolojik destek ihtiyacı vardır. Anneler birbirlerini nerede bulurlarsa, parkta veya oyun gruplarında veya çocuk doktorunun ofisinde bilgi ve algı alışverişi birçok düzeyde gerçekleşir. Bu etkileşimler onaylanma ihtiyacını tatmin eder (bebeğime yeterince iyi bakıyorum), işin inceliklerini öğrenmenizi (emziğin kaybolmasını demek böyle engelliyoruz), nasıl yaptığınızı ölçmenizi (bebek arabasını hızlıca katlayıp otobüse binmenin yolunu buldum) ve anneliğin yeni alanına dâhil olmanızı (bu yeni alanda yalnız değilim) sağlar.

Deneyimli bir anne, diğer bir yeni anneyi ve bebeğini ziyaretini canlı bir şekilde hatırlıyor.

Eşim ve ben bir haftalık bebeği olan arkadaşlarımızı ziyarete gittik. Bizim çocuklarımız büyük, o yüzden yeni doğmuş bir bebeği görmek eğlenceliydi. Arkadaşlarımız ailelerinden coğrafi olarak uzaklardı ve yeni anne Sarah kapıdan girdiğim anda bana kilitlendi.

Bir saatlik ziyaretimiz boyunca Sarah bebeği hiç yere koymadı ve birçok kez soruyla beraber bebeği bana getirdi: “Bunun ne olduğunu biliyor musun, şu gözünün kenarındaki yapışkan şeyin? Tetikte gözükmüyor mu? Cildinin şurası neden kırmızı? Bebeklerini nasıl yıkadın? Şu küvete girmemiz gerektiği konusunda emin değilim. Ne zaman uykusunun geldiğini anlamak zor, öyle değil mi?”

İlk çocuğumda ne kadar çaresiz hissettiğimi hatırlayarak onu rahatlatmaya çalıştım. Onun benim onayına ve tavsiyelerime ne kadar çaresizce ihtiyacı olduğunu görmem neredeyse zordu ve gerçekten ne kadar yardımcı olabildiğimi bilmiyorum. Bu bir hukuk bürosunu idare eden bir kadındı ancak evde, bebekle ne yapacağı konusunda hiçbir fikri yoktu. Eşi de ona yardımcı olamıyordu çünkü ondan daha az biliyordu.

Eşiniz önemli duygusal destek sağlasa da, onaylayıcı bir çevre sunamaz çünkü asıl bakım verenin kanıtlanmış deneyiminin meşruluğu onda yoktur. Ayrıca, daha önce de tartıştığımız gibi, bebeğin doğumuyla yeni anneler bir değişiklikten geçiyor ve kadınlarla daha çok erkeklerle daha az ilgili oluyor, psikolojik olarak anneleri ile daha ilgili (bilinçli veya değil) babaları ile daha az ilgili oluyorlar.

Siz yeni ve işleyen onaylayıcı bir çevre ihtimallerini araştırırken, bu değişiklik çoktan gerçekleşmiştir.

Çoğu yeni anne destek için geçmişlerinden kişilere dönerler –en belirgin aday kendi anneleridir– fakat onaylayıcı çeyrenizin onun üzerinde merkezlenmesi gerekmez. Sizin temel bakımınızda önemli rol oynayan herhangi birine –büyükbaba, abla, hala veya hepsi– odaklanabilir. İdeal bir ebeveynin nasıl olması gerektiğine dair fantezinizi bile kapsayabilir. Bir anne rol modelinin kendi ailesinden olmadığını fakat genç bir kızken tanıdığı bir aileden olduğunu fark ettiğinde şaşırmıştı.

Kendimi üç dört yaşındayken düşündüğümde, bütün hatırlayabildiğim komşularımız DeVoes’lardı. DeVoes’ların altı çocukları vardı fakat mutlu bir aile gibi gözükyorlardı ve orada çok fazla zaman geçiriyorduk. Okuldan sonra Bayan DeVoe’nun mutfağında otururdum ve bana kendi çocuğumuşum gibi davranırdı. Benim için her zaman yiyecek bir şey vardı ve ne söylediğimle ilgilenirdi. Benim evimdeki kimse ilgilenmiyordu. Annem çalışıyordu ve bana ilgi gösterecek zamanları yoktu.

Mrs. DeVoe’nun bunu nasıl yaptığını bilmiyorum. İlgileneceği yeterince çocuğu vardı fakat her zaman bana sarılacak, beni doyuracak ve beni dinleyecek zamanı vardı. Onun gibi bir anne olmak isterdim.

Sizin ideal bakım vereniniz anneniz, bir arkadaşınız, bir akrabanız veya pek çok kişinin birleşimi olabilir. Yaşıyor veya yaşamıyor olabilir, mevcut ya da namevcut olabilir fakat siz annelik yolunuzu çizerken önemli bir rol oynayacağından emin olabilirsiniz.

ONAYLAYICI ÇEVRENİN ERİŞİMİ

Toplumda kadınların ve erkeklerin rollerindeki birçok değişikliğe rağmen, anneliğin erken dönemleri şaşırtıcı bir derecede kadının işi olmaya devam ediyor. Biri günlük olarak uğraştığımız kişisel, politik ve kültürel etkileri çözme-ye kalkıştığında bu gerçeği fark etmek önemlidir.

Nitekim yeni anneler onaylayıcı bir çevre oluşturmak konusunda pek sorun yaşamazlar. Neredeyse kendiliğinden gelişir. Boston'da yıllar önce yaptığımız bir araştırmada, yeni annelere bebek doğduktan sonra insanlarla kontak kurup kurmadıklarını, herhangi birinin onlarla kalmaya gelip gelmediğini, kimlerin ziyarete geldiğini ve kimlerle telefonda konuştuklarını sorduk.

Şaşırtıcı olan cevap, bu yeni annelerin kendilerinden daha deneyimli olan kadınlarla kurduğu günlük kontağın muazzamlığıydı. Ortalama bir günde, her yeni annenin ondan fazla farklı kontağı oluyordu, ziyaretler veya telefon konuşmaları şeklinde, neredeyse uyanık olduğunuz her saat için bir tane.

Bu çevrenin gerçek faydalarından bir tanesi, yeni annenin uzun zaman boyunca tek başına nadiren kalmasını sağlamasıdır. Uzun zamandır kendilerini sosyal olarak yalıtılmış bulan veya destekleyici bir çevre oluşturamayan annelerin bebekle sorun yaşama ve bunun yanı sıra depresyon konularında daha yüksek risk altında olduklarından şüpheleniliyordu. Çoğu yeni anne için en büyük pratik problem ziyaretleri ve telefon görüşmelerini ayarlayıp bebekle ilgilenebilmek ve uyuyabilmektir. Ancak sizin için en iyi dengeyi bulurken, diğer kadınlarla destekleyici kontakların sosyal bir lüks değil psikolojik bir gereklilik olduğunu unutmayın.

Bazen kendi anneniz başlangıçta sizinle en fazla zaman geçiren kişidir; gece beslenmeleri için sizde kalsa da, sadece ziyaret etse de, yemek pişirse veya telefonlara baksa da. Etrafınızda istekli bir anneniz olacak kadar şanslısanız, destekleyici çevrenizin merkezi o olabilir.

Elbette, bazı yeni anneler kendi annelerin ziyaretlerinin bir bedeli olduğunu fark ederler. Yeni anne Lucy'nin söylediği gibi, "annem gelip bir hafta kalmak istedi. Bu benim katlanabileceğim kadar bir süreydi. Fakat ev ve alış-veriş konusunda yardımcı oluyor. Umuyorum ki, bütün olumsuz meselelere dayanabilir ve onunla eski günlere dönmem."

Şüphelere ve tehlikelere rağmen çoğu yeni annenin bu dönemde kendi anneleriyle çok olumlu bir ilişkileri olur. Nitekim bazıları anneleriyle olan ilişkilerinin daha olumlu, daha gerçekçi, daha olgun ve genel olarak daha ileriye doğru bir sıçrama yaptığını keşfederler.

Annenizden sonra önem sırasında, her ne kadar bu ilişkinin uyumu onun oğlu ile olan ilişkisine oldukça fazla dayansa da, eşinizin annesi gelir. Ondan sonra önem sırasında kız kardeşler, halalar, teyzeler ve annenin tarafından büyükanneler gelir, deneyimli anne olma şartıyla ve onlardan sonra, babanın tarafındaki deneyimli anneler gelir. Bu çevrenin sadece kadınlardan ve deneyimli kadınlardan değil, sıklıkla annenin ailesi tarafındaki kadınlardan oluşması ilginçtir. İnsan anneliğin bu erken döneminde eve yakın durur.

Erkekler hakkında ne denebilir? Elbette babanız ve eşinizin babası ziyarete gelirler ve telefonda konuşurlar fakat genellikle onlar kontağı başlatan kişiler değildir. Arkadaşlarınız da aynı tarzı izlerler, kadın arkadaşlarınız erkek arkadaşlarınızdan daha fazla temas kurarlar. Arkadaşlarınızdan da, anne olmuş olanların çevre içine katılma olasılığı daha fazla gözükür. Nitekim kadınlar hayatlarının bu zamanından sonra daha fazla ve kalıcı arkadaşlık kurmaya yönelirler. Yıllar sonra, çoğu kadın “bu benim arkadaşım. Birlikte bebek sahibi olduk” diyecektir.

Erkek arkadaşlar arayacak veya ziyarete geleceklerdir fakat genellikle bebek ve annenin nasıl olduğunu sorduktan sonra doğumdan önce sohbetlerini meşgul eden konulara geri dönerler; ofiste işlerin nasıl gittiği gibi. Erkek arkadaşın görevi, bebeğe ait ayrıntıları kadın çevresine bırakıp, dış dünyayı yeni anneye getirmek gibi gözükmektedir.

ÇOCUKLUK ANILARI: SESSİZ DÜŞÜNME

Gördüğümüz gibi, hamilelikten başlayarak anne olacak kişi hayatının erken yıllarındaki anne figürleri üzerine daha fazla düşünmeye başlar. Kadınlar, genellikle bir tür şaşkınlıkla, kendi annelerinin de şu anda deneyimledikleri süreçlerin bazılarında geçtiğini fark ederler. Bu onlara yeni bir düşünce gibi gelebilir ve geçmişe dair meraklarını kıskırtır. Bu merak bebek doğduktan sonra, genellikle bilinçdışında devam eder ve kendini rüyalarda ve aniden gelen hatıralarda gösterebilir. Diğer zamanlarda ise oldukça bilinçlidir ve bebekken annenizin sizinle nasıl olduğunu direkt sorgulamayı içerir. Bazı anneler kendi anneleri ile olan geçmişlerinin tekrar ne derece canlandığının keskin bir biçimde farkındadırlar. Diğerleri için, geçmişi tekrar ziyaret etmek daha güçlükle fark edilir.

Geçmiş neden yeniden canlanır?

Bir kısmı sizin rol modeli arayışınızla ilgilidir – bebek hakkında ne hissedeceğiniz, bebekle ne yapacağınızla ilgili. Diğer yeni hayat durumlarında olduğu gibi, siz şimdiki zor durumla baş etmenize yardımcı olabilecek bir şey bulmak için otomatik olarak geçmiş deneyimlerinizi gözden geçirirsiniz.

Geçmiş, şimdi için bir rehber olarak kullanmaya dair genel kanaat, hafızanın nasıl çalıştığı ile ilgili yeni birçok görüş ile desteklenmektedir. Hafızaya geleneksel bakış açısı, onun her deneyimin bir kitap gibi depolandığı ve bir rafta bir kod ile dosyalandığı kişisel bir kütüphaneye benzediği idi. Zihnin hatıralara, adeta bizim bir kart kataloguna ulaştığımız gibi, asıl deneyimin bütününe bağlı bir temsilini getirerek eriştiği varsayılıyordu.

Daha yakın zamandaki görüş ise, asıl deneyimlerin bütününe hatıralarının çok az olduğunu –ne bir kitap ne de tam bir paragraf– işaret etmekte. Bilakis, deneyimler küçük hafıza ipuçları içeren parçalar şeklinde saklanır ve asıl hatırayı bir tarafa bırakın, tek bir tanesi kendi başına bir anlam ifade etmez veya bütün olarak hatırlanan bir deneyimi oluşturmaz. Böylelikle, hafıza beynin etrafına yayılmış birçok izden oluşur. Bir şey hatırladığınızda, çeşitli izler seçer ve onlardan bütün bir hatıra inşa edersiniz. Fakat inşa ettiğiniz asla asıl deneyimin aynısı değildir. Gerçekte, her bir şey hatırladığınızda, birbirinden hafifçe farklı izler seçilmiş olabilir ve bir miktar farklı bir araya getirilmiş olabilir. Asıl olayın hiçbir iki hatırası tamamen aynı değildir.

Hangi izleri seçeceğiniz ve onlardan nasıl bir birleşim yapacağınızı ne belirliyor? Bir şey hatırladığınız anda, siz belli bir durumda, belli bir zihin yapısında ve duygu dizisindesiniz. Bu koşullar hatıraya yerleştireceğiniz anlamı ve hatırlamayı seçtiğiniz ayrıntıları belirliyor.

Diyelim ki sıcak bir günde plaja giderken trafikte kaldınız ve birdenbire siz küçükken ailenizin sahip olduğu arabayı ve güneşte kaldığında koltukların dokunulmayacak kadar sıcak olduğunu hatırladınız. Belki yıllardır o araba hakkında düşünmemiştiniz. Düşünceye sahip olduğunuz ana “şimdiki hatırlama bağlamı” denir ve bu sadece hangi parçaların seçileceğini değil, anlamlı bir hatıra oluşturmak için bunların nasıl bir araya getirileceğini de belirler.

Bir şey hatırladığınız her anda, gençliğinizdeki belli bir araba gibi, hatıra deneyimi tektir çünkü hatırladığınız koşullar hiçbir zaman aynı değildir. Bir dahaki sefere arabayı hatırladığınızda evinizde televizyon izliyor olabilirsiniz ve hatıra bir reklam tarafından tetiklenmiş olabilir. Hatırlama eylemi şimdide yaptığımız bir şeydir, geçmişte değil. Şu an ne olduğunu daha iyi an-

lamak için hatırlarız. Bu anlamda, kulağa ne kadar tuhaf gelirse gelsin, şimdiki hatırlamak için geçmişini kullanırız.

Hafızanın bu bakış açısı yeni anneye de uygulanabilir. Bebeğinizle beraberken, kendinizi sürekli yeni “şimdiki hatırlama bağlamları” içinde bulursunuz. Bu bebeğinizi göğsünüze yasladığınızda ve yumuşak başını boynunuzda hissettiğinizde veya alt değiştirme sırasında bebeğiniz kıpır kıpır hareket edip çığlıklar attığında ve teskin edilemez olduğunda gerçekleşir. Bu anların her biri –ve her gün böyle birçok an vardır– sizin için hafızanızdan parçaları çekip şimdiki hareketlerinizi yönlendirmenize yardımcı olacak anlamlı bir şeye dönüştürmek için yeni şimdiki hatırlama bağlamını oluşturur.

Bebeğiniz sizin için “şimdiki bağlam” olduğundan, sizin bu durumla ilgili hatıra izlerini taramanız kaçınılmazdır. Mantık gereği, dosyadan çektiğiniz hatıra izleri size annelik edilmesiyle ilgili olanlardır. Başka başvurabileceğiniz veya rehber olarak kullanacağınız ne vardır ki?

Bütün bu düşünceler kendinize soracağınız en duygu yüklü soruya getirir bizi: Kendi anneniz gibi olacak mısınız?

“KENDİ ANNEM GİBİ OLACAK MIYIM?” –

BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ

Birçok yakın dönem çalışmaları, bebeğinizle olan bağlanma örüntünüzün büyük ölçüde siz ve anneniz arasındaki bağlanma örüntüsü tarafından belirlendiğini öne sürer. Bu bağlanma örüntüsü anne ve bebeğin ayrılma ve birleşmenin gelgitlerinden geçerken birbirlerine nasıl davrandığı ve birbirleri hakkında ne hissettiği ile ilgilidir. Bireysel bir stil bebek bir yaşına geldiğinde ve kendi kendine hareket edebilmeye başladığında açıkça ortaya çıkmış olur. Bu zamandan başlayarak, sadece anne değil, bebek de ayrılmayı ve dönmeyi başlatabilir.

Bir bebek için temel bakım veren kişiden ayrılmak en travmatik fakat normal hayatın sık rastlanan olaylarından biridir. Bu özellikle bebek stres altındayken, yabancı bir yerdeyken, yorgun hissediyorken veya hastayken, yaralanmışken veya ayrılık uzun sürmüşse zordur.

Bireyin bağlanma stilini en iyi ortaya koyan davranışlar ayrılık sonrası bebek ve anne bir araya geldiklerinde ne yaptıklarıdır. Bu davranışlar kültürden kültüre değişkenlik gösterir.

Kültürümüzde, anne ve bebek ayrıldıktan sonra birleştiklerinde birbirlerini gördükleri anda birbirlerine doğru koşarlar. Bebekler annelerine kucağa alınmak istediklerini gösteren bir kol hareketi ile uzanırlar. Anne ya bebe-

ği kucağına alır ya da eğilip kucaklar. Sonra birbirlerine bir süre sarılırlar. Sarılma son derece önemli bir davranıştır. İki kolla sarılma ve göğüsleri birbirine bastırma insanların ve maymunların birbirleriyle yaptığı en güven verici şeydir. Çoğu bebek bu özel karşılaşmaya bir şey daha ekleyerek başını annesinin boynuna yaslar.

Sarılma sihrini gerçekleştirdikten sonra bebek ayrılmaya ve uzaklaşmaya hazır olacaktır. Anne ayrılık öpücüğü ekleyebilir veya sırtta hafifçe vurabilir veya saçları karıştırabilir. Bu noktada bebek psikolojik olarak yeniden bağlanmıştır (bazıları yeniden yakıt almıştır derler) ve tekrar ayrılabilir ve oynamaya işine geri dönebilir. Bu bütün yeniden birleşme senaryosu iki eşi birleştirmek için ve ayrılığı tamir etmek için sadece birkaç saniyeye ihtiyaç duyar. Bu davranışa “özerk” örüntü denir.

Bizim kültürümüzde iki tür güvensiz bağlanma örüntüsü vardır. İlkinde, anne ve bebek birleşme anında birbirlerinden kaçınıyor gibidirler, sanki birleşme yaşanmıyormuş gibi, kimse dönmemiş veya hiç gitmemiş gibi. Bu kaçınan örüntüde, bebek anne geldiğinde hiçbir şey yapmıyor gibi gözükür. Karşılıklı bir yaklaşma veya sarılma yoktur. Sanki bebek olayın önemini reddediyor gibidir. Gerçekten, davranışları bu stille nitelendirilebilen annelerin çoğu bebek daha sergileyici bir birleşme arasa, bebeği reddeder veya olumsuz bir tepki verirdi. Bebek bunu öğrenmiştir ve anneye doğru hiçbir şey yapmayarak, aslında onu kendisine daha yakın tutmaktadır.

Bu bebekler annenin dönüşüne tepki vermiyor gibi gözükseler de, aslında ince bir şekilde farkındadırlar ve içsel birçok kaygı belirtileri gösterirler.

İkinci “güvensiz” örüntü tam tersidir. Bebek ikilemli gibi gözükür, bir taraftan güçlü bir şekilde bağ arıyor gibi gözükür, diğer bir taraftan annenin yaklaşımını reddeder. Açık sonuç birleşme davranışlarının abartılmasıdır. Birleşme daha yoğundur ve daha uzun sürer. Anne daha sergileyici olmaya zorlanmıştır ve daha fazlasını yapmalıdır; sanki bebek anneden daha fazla almak için bir strateji kullanıyor gibidir.

Bu bağlanma örüntülerinin bu kadar önemli olmasının bir nedeni, bebeğin ileriki yıllarda psikolojik olarak nasıl uyum göstereceğini tahmin etmek için en iyi yollarımız olmalarıdır. Bu örüntüler çocuğun yürümeye başladığı yıllarda arkadaşları ile nasıl olacağını, daha sonra anaokulunda ve ilköğretimde öğretmenleri ve arkadaşlarıyla nasıl olacağını tahmin etmenin oldukça iyi araçlarıdır.

Anne ve bebek arasında bağlanmanın yanı sıra bir nesilden diğerine geçen muhtemelen birçok başka örüntü vardır ancak bağlanma örüntüleri ço-

cuk psikologları tarafından en fazla çalışılmış olandır. Olası olan sizin yeni anne olarak çocukluğunuzda öğrendiğiniz bağlanma örüntülerini kendi çocuğunuzla tekrarlamanızdır. Biz buna bir davranışın “nesillerarası aktarımı” diyoruz.

Yaygın deneyimin öne sürdüğü ve bizim varsaydığımız gibi, hayatın nesilden nesile bir ölçüde aktarılabilir bir çok başka hali vardır; örneğin sevgi gösterme yolları, onaylamama yolları, kavga etme ve kızgınlığı gösterme yolları, farklılıkları görüşmenin yolları, farklı davranışlara tahammül gösterme düzeyleri, duygu paylaşma veya paylaşmama yolları, meraklı olma ve dünyayı araştırma yolları, değişime tepki verme yolları, yeni bilgi ve fikir alma yolları ve sadakat bağlarını gösterme yolları ve dürüstlük özellikleri gibi.

Nesilden nesile aktarıma neden olan aynı etkiler bu davranışların bir sonraki nesilde reddedilmesine de neden olabilir. Bazı karakter özelliklerinin nesil atladığı sıklıkla söylenir. Örneğin, eğer büyükanne ve büyükbabalar sıkıysa, ebeveynler daha müsamahakâr ve çocukları ebeveyn olduklarında tekrar sıkı olacaklardır. Ayrıca, oğulların babalar gibi, kızların anneler gibi yetiştirilmesi gibi bu nesilden nesile geçen aktarımların çoğu cinsiyete özeldir.

Nesilden nesile aktarım bütününde halkın doğrusu olarak muhafaza edilir, fakat oldukça duygusal yük taşıyan bir doğru olarak. Annelerin kendilerine annelik yapıldığı gibi annelik yapmaları konusuna gelince, nesilden nesile aktarılan güçlerin sıkı bir şekilde iş başında olduğuna dair birikmiş kanıtımız vardır ve bunlar yeni anneyi güçlü bir şekilde bebeği ile ilişkiye geçtiğinden etkilerler.

ANNELER KENDİ GEÇMİŞLERİNİN KADERİNDEN NASIL KAÇARLAR?

Neyse ki, yeni anne olarak size annelik yapıldığı stilin aynısını tekrarlamaya mahkûm değilsiniz. Annenizle olan ilişkinizi ne kadar çok anlarsanız ve onla uzlaşırsanız, o kadar az onu düşünmeden tekrarlama ihtimaliniz olur. Fakat bu ilişkiye dair olgun ve nesnel bir anlayışa ulaşmanız için hatırı sayılır bir ölçüde kendiniz üzerine düşünme kapasitenizin ve içgörünüzün olması gerekir.

İlişkinin kendisinin değişmesine, ilişkinin farklı bir şekilde anlaşılmasına ihtiyaç olduğu kadar ihtiyaç yoktur. Bir kadın annesiyle olan ilişkisinin hikâyesini açıklık ve bakış açısıyla yeniden inşa edebilirse kendisini geçmişinden büyük ölçüde özgür bırakacaktır.

Bir kadın, Carol, bu anlayışın iyi bir örneğini gösteriyor:

Benim annem Kuzey yarımküredeki en kötü anneydi. İlk başta beni istememişti. Beni ihmal ediyordu ve kızgın olduğunda ara sıra yüzüme tokat atardı. Ve daha sonra ulaşılır olmadığı uzun bir dönem oldu. Eve geldiğinde benim orada olduğumu fark etmiyor gibiydi. Ona yaklaştığımda, rahatsız oluyordu.

Bir kız olarak Carol açık bir şekilde fakir kalmış bir ilişkiye sahipti ve annesiyle güvensiz bir bağlanma örüntüsü vardı. Herhangi biri bu örüntülerin bazılarını kendi bebeğiyle tekrarlayacağını düşünebilir. Ancak Carol şöyle devam ediyor:

Kulağa oldukça kötü geliyor fakat aslında iyi anlar da vardı. Benim genç olduğum yıllar annem için oldukça zordu diye düşünüyorum. Hamile kaldığında evliliği çoktan sarsılmış durumdaydı. Ve ben doğmadan hemen önce babam hapse girmişti ve annem yanında ailesi olmadan tek başına kalmıştı. Biliyorum ki, annem tamamen bunalmıştı ve geri çekilecek, kızacak ya da sinirlerine hâkim olamayacaktı. Böyle zamanlarda bana vururdu. Fakat sakin zamanlar da vardı ve bazı mutlu anlar. Çok güzel bir sesi vardı ve bana şarkı söylerdi, dans ederdik. En çok istekle beklediğim buydu. Yaklaşık iki yaşındayken, babam hapisten eve geldi ve cehennem gibiydi. Annem içmeye başladı ve daha fazla mutsuz oldu ve ulaşılabilir değildi. Bazen denirdi, öğleden sonra yalnız bir yerlere gider ve güzel maceralar yaşırdık. Bunlar az ve arası açıktı fakat hiçbir zaman bunu bırakmadı. Yapabileceği her zaman denemeye devam etti fakat güçlü biri değildi. Onun için olanların üstesinden gelmek kolay değildi. Hâlâ da değildir. Ve ben oldukça hareketliydim ve ilgiye çok ihtiyacım vardı, her neyse öyle hissediyordum. Onun için ve benim için, ben daha az zor daha hareketsiz bir çocuk olsaydım muhtemelen daha kolay olurdu. Fakat ben buydum. Ve o oydu. Ve kendimize göre ikimiz de çok çabaladık.

Carol olanlarını anlamayı denemeye ve annesinin kendisine neden olumsuz bir şekilde davrandığını anlamaya muazzam bir düşünme enerjisi koymuş. Nesilden nesile aktarımı kırmasına izin veren yuvarlanmış ve oldukça iyi dengelenmiş bir resimle ortaya çıktı. Gerçekte kendi kızıyla özerk bir bağlanma örüntüsü oluşturmaya devam etti.

Bebek ve anne arasında bağlanma örüntüleri olduğu gibi kadınlar ve anneleri arasında da yetişkin bağlanma örüntüleri vardır. Bunlar birçok şekilde anne ve bebek arasında olduğunu açıkladığımız örüntülere benzer. Bazı kadınlar kendi geçmişlerinin önemini inkâr eder veya görmezden gelir, aynı

zamanda kendi anneleriyle şimdiki ilişkilerini de. Bunu düşünmeme eğilimin-
dedirler ve bunun kendi çocuklarıyla olan ilişkilerinde önemli bir rol oynadı-
ğını görmezler. Anneleri ile şimdiki zamanda daha az ilgilidirler ve onların
büyükanne olarak önemli bir rol oynamasını beklemezler.

Bu örüntü anne ve bebek arasında, bölümün önceki kısımlarında an-
neliği yaşamının farklı stillerinden bahsederken tarif ettiğimiz o “güvensiz”
kaçıngan örüntüye benziyor. Bu kaçıngan örüntüde, anneler kendilerine an-
nelik edilmesi deneyimine mesafeli bakarlar. Bu örüntüdeki yetişkin bağlan-
masına dair problemlerden biri şudur ki, çocuk olarak deneyiminizle aranız-
da duygusal açıdan büyük bir mesafe koyarsanız, bu Carol’un yapabildiği bir
tür kendi üzerine düşünme işini yapmanızı engeller. Bu da aile örüntülerinin
tekrarlanma olasılığını arttırır.

Yetişkin kadınlar ve anneleri arasında diğer bir “güvensiz” bağlanma
örüntüsü birbirlerinin hayatı ile çok ilgili olma ve hayatlarının birbirinin içi-
ne geçmesiyle kimin anne rolünü, kimin diğerini üstlendiğinin açık olmama-
sından oluşur. Bu örüntüyle ilgili bir problem, bizim yakın çekim görünüm
dediğimiz, kız çocuğun ilişkiyi net bir bakış açısıyla görmesi için oldukça ge-
rekli olan duygusal mesafeye erişmesinin zor olmasıdır. Yine, bu örüntü geç-
mişin tekrarlanmasından kaçınmayı zorlaştırır.

Açık bir şekilde, ne tür bir anne olacağınız yalnızca geçmişte ne oldu-
ğu tarafından belirlenmez. Bu aynı zamanda, geçmişi anlamak için yaptığınız
çalışmayla büyük ölçüde ilgilidir. Geçmişi anlamak ve onu tutarlı bir otobi-
yografik hikâyeye dönüştürmek, bazı zamanlarda gerçekte geçmişte olan şe-
yin iyi veya kötü olmasından daha önemlidir.

ÜÇGENLERİ KAYDIRMAK

Gördüğümüz gibi, anne-baba-çocukta oluşan sizin çocuk olduğunuz genç-
liğinizin üçgeni kendi bebeğinizin doğumuyla sizin anne olduğunuz yeni bir
üçgen ile yer değiştirir. Kendi anneliğinizin ortaya çıkması ile üçüncü bir üç-
gen oluşur ve duygusal sahnenin merkezini bir süreliğine alır. Bu anne-ço-
cuk ve anneanne üçgenidir. Günlük olaylar ve programlar anlamında yeni
aile üçgeni (anne-baba-çocuk) zaman, dikkat ve fiziksel çabanın çoğunu ta-
lep eder. Bu dış dünyanın sizi gördüğü ve sizi tanımladığı üçgendir. Fakat
bunun yanında, yüzeyin altında, yeni anne-bebek-anneanne üçgeni vardır.
Yeni annelere oldukça şaşırtıcı gelen bu üçgenin içsel psikolojik alanda
edindiği yerdir. Bu üçgenin gerektirdiği dikkat ve psikolojik çaba karşılan-
malıdır ki, siz yeni bir anne olarak kendinizi özgür bırakabilesiniz ve yeni

görevlerinizle devam edebilirsiniz. Bu üçgen hakkında psikoloji teorilerinde az konuşulmuştur.

Görünüşte ve pratikte, bebeğin yanı sıra eşiniz bu süreçte en önemli diğer kişidir. Fakat “yeterince iyi” koşullarda ilişkinin yeniden değerlendirilmesi gerekmez. Önemli uyarlamalara ihtiyaç duyulabilir fakat eşinizle olan ortaklığınız anlaşılmıştır ve bir şekilde doğal karşılanır. Bu annenizle böyle değildir. Orada geçmişteki ve şimdiki ilişkinizin sıklıkla daha önce hiç yapmadığınız bir derinlikte yeniden değerlendirilmesine girişmeniz gerekir. Anne-bebek-anneanne üçgeninin yeni annenin psikolojik enerjisinin gizli çalışma alanını haline geldiğini söylememiz bundandır.

Yeni anneliğiniz haftalar ve aylar boyunca ilerledikçe, büyük olasılıkla, kendinizi aile üyeleri, eski ve yeni arkadaşlardan oluşan onaylayıcı bir çevrenin merkezinde bulacaksınız. Bunların hepsi biraz annelik deneyimi olan ve size yardım edebilecek, yankı tahtası olabilecek ve genellikle yeni rolünüzde iyi iş çıkardığınızı onaylayacak kişilerdir. Kişisel çevrenizdeki tüm kişilerden hiçbiri sizi annenizden daha çok duygusal bir güçle etkileyemez. Bu nedenle, ilişkiniz iyi veya kötü olmuş olsun, zamanınızın birazını, dikkatinizi ve belki de hepsinden daha çok üzerine düşünmenizi gerektirecektir.

Bir Anne Konuşuyor

Bu bölümde, bir anne bebeğinin yaşamının ilk yılındaki düşüncelerinin Bilerleyişini ortaya koyuyor. Yeni annelik hakkındaki endişeleri ile birlikte ona özgü kişisel geçmişi, umutları ve korkuları ve parçası olduğu kültür, bunların hepsi yeni kimliğini oluşturmak için birleşir. Muazzam açık sözlülüğü ile bakım vermenin sıradan hareketleri ve olaylarının altında akan iç dünyasını anlamamıza izin veriyor. Bu anne tartıştığımız bütün ana görevlere –bebeğin hayatta kalması, sevmek, onay aramak– dokunuyor. Anlattıkları özellikle çarpıcı çünkü kendisi gayet normal ve gerçekten iyi bir anne. Kişiye özgü olmasına rağmen, onunki de olağan bir hikâye.

Bu açık sözlü anlatım her yeni annenin değişmeksizin hissettiklerine benzer olan kendi endişeleriniz, korkularınız ve umutlarınıza dair daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir.

Bu zihin meşguliyetleriyle daha rahat olmaya başladığınızda, bunlar hakkında açık fikirli olarak düşünmek, paylaşmak ve böylece onlarla daha iyi bir şekilde baş etmek kolaylaşacaktır.

Bebeğim Nikolai on sekiz saat süren ızdırap verici bir ters doğumla, kafasının üst kısmı her sancıda kuyruk kemiğime vurarak dünyaya geldiğinde, doğum hemşiresinin ilk söylediği “ses tonunu beğenmedim” oldu. Doktor onu baş aşağı tutmak, sırtına vurmak gibi her şeyi denedi ancak ağlatamadı. “Demerol almadınız değil mi?” diye, sadece itme kısmında geldiği için sordu. “Demerol etkisi altındaki bebek gibi duruyor” dedi. Ve yeterince endişeli değilmişim gibi, kafasının kenarında kocaman siyah ve mavi tümsek-

ler vardı. Eşim Micheal ve ben en kötü korkumuzun gerçekleşmesinden, çocuğumuzun beyin hasarlı doğmasından korkuyorduk.

Nikolai ile ilgili doğumundaki korkularımız, çok şükür ki, yersizdi. Benim onun emmesini sağlamaya çalıştığım başarısız denemeden sonra hemşire “deneyebilirsiniz ancak işe yaracağını sanmıyorum” dedi ve Micheal sersemlemiş bebeğimizi bebek odasına doğru takip etti ve orada banyo yapmaya karşı güçlü bir çığlık attı ve kendisinin iyi olduğuna bizi ikna etti. Çocuk doktorumuz kendi korkularından ziyade bizim korkularımızı dindirmek için kafa ultrasonu istedi. “Bu sadece üç yaşında tişörtünü kafasından çıkaramaması ihtimaline karşı” dedi bize. Radyolojide, bebeğimizin kafasındaki yumuşak noktanın arasından güzel, mükemmel bir biçimde oluşmuş beynini görebildik.

‘Harvard’a gidecek’ dedi teknisyen. Micheal ve ben bir oh çektik fakat ben gizliden korkunç bir suçluluk hissettim, doğumdan sonraki saatler sürmüş gibi gelen milisaniyelerde onu reddettiğimi gördüğüm için. Benden alınması ihtimaline kendimi hazırlamak için çaba göstererek, sanki kendimi bu korkunç aşktan koruyabilecekmişim gibi kendimi yeni doğan bebeğimden geri çektim.

Şimdi Nikolai’nın ilk doğum günü yaklaşırken, onun beyin hasarlı olduğuna dair korkum ve bu korkuya tepki olarak geri çekilmemin, yaşamımda tanıdık bir döngü haline gelen şeyin bir parçası olduğunu görüyorum. Bu kendini çocuğumla bir bağ kuramayacağım, o veya bu şekilde onu kaybedeceğim hissiyle kendini gösteren bir korku ve geri çekilme örüntüsü.

Elbette bu örüntü Nikolai’nın doğumuyla veya hamileliğin oluşmasıyla başlamadı. Ebeveynlerim ayrıldıktan sonra uzun zaman geçmeden, ben sekiz yaşındaydım, annem bana boşanma ile ilgili bir kitap verdi. Kitapta “Tek Gözlü Canavar” isimli bir bölüm vardı ve bu kitabı kim yazdıysa annem ve babamın boşanmasından sonra geceleri korktuğumu anladığını; geceyarısı uyuyamadığımda, çatıda seslerini duyduğum sincapların aslında ailemden geri kalanı almaya gelmiş bir katil olduğunu düşündüğümde kulanabileceğim, beni rahatlatacak bir şeyler söyleyebileceklerini düşünerek anında ona yöneldiğimi hatırlıyorum. Fakat yazarların demek istediği boşanmanın çocuğunun tek gözlü bir canavara (mealı: evde tek ebeveyn) benzediği ve onu da kaybetmekten ve kör kalmaktan (mealı: yalnız kalmaktan) korktuğuydu. Daha genel şekliyle, yazarlar tamamen haklıydı, annem ve babamın boşanmasından kayıp şeklinde bir canavar doğmuştu. Bildiğim şekliyle ailemi kaybetmekle kalmadım, yeterlilik hissimi ve ehliyetimi, sevebilir biri olduğuma ve sevebileceğime dair hissimi kaybettim.

Altmışların sonunda sık rastlanan, sıradan bir şey olan boşanma benim için ani bir ölüm gibiydi – evin ölmesi, mutluluğun ölmesi, sevginin ölmesi. “Anne ve baba ikisi de seni çok seviyor,” demişti annem bana, “fakat baba, anneyi sevmiyor artık.” Bu sözlerle ikimiz de ağlamaya başladık çünkü sevgiyi biliyorduk, evimizin onun üzerine kurulduğunu biliyorduk, yaşamlarımızın ona bağlı olduğunu biliyorduk ve onsuz hayatta kalamazdık.

Tek gözlü canavar kitabının başka bir bölümünde ebeveynlerimin boşanmasının benim suçum olmadığı açıklanıyordu. Hiçbir zaman benim hatam olduğunu düşünmemiştim. Annem ve babamın sevgisini ne öldürdüysen bunu çok çabuk ve sessizce, hiçbir uyarıda bulunmadan yapmıştı. Bundan önemli bir şey öğrendim: Bu onları yakaladıysa beni de yakalayabilir. Hiç kimse güvende değil.

Yirmi altı yıl sonra, bu benim başıma geldiği için, ben sekiz yaşındayken ailem içe doğru patladığı için, mutlu bir aileyi hak etmediğime ve şimdi anne olarak bu ikramiyeyi hak etmediğime dair his hâlâ benim içimde gömülü. Ebeveynlerimin boşanmasının benim hatam olduğunu düşünmüyorum ancak bir düzeyde benim kaderim olduğunu tahmin ediyorum.

Yaşım ilerlediğinde canavar kendini evlenemeyeceğime dair kaygı olarak gösterdi ve bu hamile kalamayacağım şeklindeki endişeye dönüştü. Bu endişe, ilk üç aylık dönemde bebeği düşüreceğime dair korkuya dönüştü ve bu korku da bebeğimin korkunç bir bozuklukla doğacağına dair korkuya dönüştü. Bir yerlerde, eksiksiz mutluluğun, ruh eşini bulmaktan, bebeği uyutmaya kadar, öyle ki bebeğin sıcak kafasının boynumun kavisine oturması, bana, boşanmış aile çocuğuna, mutsuz aile çocuğuna, bahsedilmeyeceğini hissettim.

Hamileyken, kendime, kendimi bebeğimi tutarken hayal etme izni vermezdim, yine sanki kendimi bir şey yanlış giderse yaşayacağım yıkımdan koruyabilecekmişim gibi. Kendime hayal kurmaya müsamaha gösterdiğim tek şey onu farklı şapkalarla giydirmektir: Küçük bir beysbolcu şapkası, Fas takkesi, ofis arkadaşlarım tarafından verilen üç noktalı örgü şapka.

Bebek için hiçbir şey de satın almıyordum. Eylül ayının başlarında doğuracaktım ancak Ağustos geldiğinde Micheal ve ben hâlâ tek bir iç giysisi almamıştık. Bize gönderilen hediyeler, küçük beyaz boncuklu makosenler, şıngırdayan bir Peter tavşanı, minyatür çiftler halinde inekler, zebralar, aslanlar ve timsahlar olan doldurulmuş bir Nuh'un gemisi, onları çamaşır dolabına kaldırdım ve onlara bakmaya çok zor cesaret ettim.

Belki bebeğimi kucağımda tuttuğumu hayal etmeme izin vermediğim için Nikolai'ya karşı hissettiğim sevgiye karşı tamamen hazırlıksızdım. Benim göğsümde yatarken, küçük kafası omzumdayken, ona olan sevgim beni ele geçirdi. O muazzam sevgiyle el ele hasta edici bir korku geldi. Ardında on dört romanı olan yazar bir arkadaşımın bana bebekleri olana kadar tek bir kelime yazmadığını ve onlardan önce bakire olduğunu söylediğini hatırlıyorum. "Seni fide için alıyorlar" demişti bana ve ne demek istediğini onu göğsümde hissedene kadar –nefesi çok kararlı, alnı uyuma niyetini gösteriyor, elleri yumruk halinde hemşirenin söylediğine göre düşmemek için öyleymiş– anlamadım.

Hastaneden eve geldiğimde evden bir ay boyunca nadiren ayrıldım. Bunun için uykusuzluğa ve zor bir doğum geçirmiş olmama suç attım fakat büyük ölçüde onu ne kadar sevdiğimden coşku duymuştum ve apartmanda

hepimizi saran sihirli balonu patlatmak istemiyordum. Aynı zamanda, bu sevgiden ve bir daha asla güvende olmayacağım bilgisinden sarsılmıştım.

Başka bir arkadaşım, ben ona bebek sahibi olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatması konusunda baskı yapınca, onun için bunun bir açık kalp ameliyatı kulağa nasıl geliyorsa ona benzediğini söyledi. Açık kalp hastaları sıklıkla üçüncü gün depresyonu denen ve uyku yoksunluğuna atfedilen bir şey yaşarlar. Bundan daha fazlası, aslında bunun kanın kişinin vücudu dışında dolanması anlamına gelen “ekstrakorporeal dolaşım” a bir tepki olmasıdır. Kalp hastalarının bu deneyimin üstesinden gelmesi aylar alabilir. Anneler hiçbir zaman gelemezler.

Nikolai’yi eve getirdikten sonraki hassas ilk günlerde, eşimin anne ve babasının onu tutması benim için acıydı. Bu en azından mantıkdışı olsa da onu düşürebilecekleri veya başka bir şekilde zarar vereceklerine dair bir korkudan çok, onu benim tutmak istemeden, onun benimle olması gerektiği hissindendi. O tekrar benim kollarımda, ait olduğu yerde olana dek kolay nefes alamadım.

Köpeğimize, Nikolai’nın doğumuna kadar bebeğimiz olan tatlı, uslu Rosie’me baktığımda, sadece etçil bir hayvan görüyordum. Atalarında gelen bir dürtüyle gelip, Nikolai’yi beşiğinden çalıp, boynunu koparıp, öğle yemeği olarak yemesinden korkuyordum.

Arkadaşlarımız haber vermeden küçük çocukları ile geldiğinde, bütün yapabildiğim kibar davranmaktı. Daha önceden tatlı bir bebek olarak görünen çocuk şimdi anaokulundan getirdiği mikroplarla kaynaşmış kocaman hantal bir yaratık gibi geliyordu. Onu benim saf, kusursuz ve kırılgan yeni doğanım ile aynı odaya getirerek ne yapıyorlardı? Micheal ve ben bebeğimizle dışarıdaki ilk denememizde, köpek parkından tanıdığımız insanların pusete doğru dikkatlice bakmak istediklerindeki tepkim karşısında şok olmuşum, “uzak durun” demek istemiştım.

Aniden her şeyi bir annenin gözlerinden gördüm ve duydum. Herhangi bir kötü habere dayanmıyordum, kötü haberler şöyle dursun televizyondaki haberlere katlanamıyordum. Bildirilen bir ölüm, bir annenin sonsuz acısı anlamına geliyordu, bir uçak kazası acının sonsuzla çarpıldığı anlamına geliyordu. Mutlulukları ve korkularıyla anneliğin gizli kulübüne girmiş gibi hissediyordum fakat aynı zamanda fark ediyordum ki, kimse gerçekten korkulardan bahsetmiyordu.

Nikolai bir aydan biraz daha büyükken, yeni annelerin toplantısında arkadaş ararken, ki bu benim ilk gerçek dışarıya çıkışımdı, “onu ne kadar seveceğime hazır değildim” dedim.

Daire şeklinde ilerleyerek bizi en şaşırtan şeyi paylaşıyorduk. “Köpeğimi sevdiğimden daha fazla herhangi bir şeyi sevebileceğimi düşünmemiştim” diye ekledim, biraz daha hafifletmeyi deneyerek, söylediğim garip bir sessizlikle karşılandığı için utangaç hissetmişim. Fakat asıl söylemek istediğim şunlardı: Korkmuyor musunuz? Bebeğinize bir şey olacağından korkmuyor musunuz? Ya da sekiz yaşındaki çocuğunuza, ya da genç çocuğunu-

za ya da büyümüş oğlunuza? Ve o zaman nerede olacaksınız? Gözümüzün göremeyeceği yerlerde olmalarına nasıl izin vereceğiz? Onu nasıl bir bebek bakıcısı ile bırakabilirim, bakıcı arkasını dönebilir ve pencereden düşmesine izin verebilir? Onu anaokuluna nasıl götürebilirim, bina patlayabilecekken? Okul otobüsüne binmesine nasıl izin verebilirim, buzlu bir setten kayabilecek veya hızlı bir tren tarafından çarpılabilecekken? Cumartesi gecesi partiye gitmesine nasıl izin verebilirim sarhoş bir sürücünün arabasına binebilecekken? Üniversiteye giderken uçağa binmesine nasıl izin verebilirim, uçak havada ateş alabilecekken ya da pistte takla atabilecekken?

Fakat bu yeni annelerin grubundaki kadınlar daha çok uykusuzluk, şehirde pusette gezmenin zorluklarını paylaşıyorlar veya işe dönüp dönmeme konuları hakkında tartışıyorlardı.

Fakat daha sonra grup yöneticilerinden biri bana gelip söylediğinden etkilendiğini ve Anne Tyler'ın *Dinner at Homesick Restaurant*'ında [Ev Özlemi Lokantasında Akşam Yemeği] korku ve kırılganlık hislerini bir başka çocuk sahibi olarak azaltmaya çalışan ancak hisleri ikiye katlanan bir karakter olduğunu söyledi. Sonunda, yaşadığım şeyin normal olduğuna dair bir kabul almıştım. Bir kez anne olduysanız, kaçış yoktur.

Görev bilinciyle eşimi ve kendimi bebek kalp masajı kursuna yazdırdım, bebeğimi nasıl hayata döndüreceğimi bilmenin bir miktar güven vereceğini düşünerek. Öyle olmadı. İlk kez altı haftalık Nikolai'yı bir bebek bakıcısı ile bırakmıştık. Ondan ilk kez uzak kalmak ve eşzamanlı olarak onun cansız ve mavi bir şekilde, bacakları hayata döndürmeye çalıştığımız gümüş renkli plastik bebek kopyaları gibi iki yana açılmış yatması ihtimalini düşünmek güven vermek dışında her şeydi. Hemşire, bebeklerini kaybetmiş iki arkadaşından bahsetti, biri bebeği nefes alamazken, parmaklarıyla yiyeceği ağızdan çıkarmaya çalışırken, tıkanmanın bebeğin gırtlığına inmesini ve orada kalmasına neden olmuş (kesinlikle parmakla çıkarma yöntemini denemeyin) ve diğerinde de bebek kendini telefonun kablосуna dolamıştı ve tüm bunlar beni endişeden hasta etmişti.

Her annenin kendi korkuları olduğunu ve onlarla kendi yöntemleriyle başa çıktığını biliyorum. Arkadaşlarımdan bir tanesi çocuk doktorunu, Çin yemeği sipariş ettiği restorandan daha sık arıyor. Yeni anneler grubunda bir kadın takıntılı bir şekilde kendi bebeğinin dönmesini, emeklemesini, yürümesini ve konuşmasını bu konularda istenilen ölçülere uygunsuz her şeyin yolunda olacağını hissederek grubun diğer kısmının bebekleri ile karşılaştırıyor, Başka bir arkadaş temizlik konusunda takıntılı, eğer bebeğini mikrop-lardan koruyabilirse, hayatın saçmalıklarından da koruyabilecekmiş gibi... Birçok arkadaşına oranla oldukça rahat olduğumu fark ettim. "Rahat" ve "kaygısız" benim anneliğim için gerçekten kullanılmış iki kelimedir.

Nikolai ve Micheal ile bir yürüyüş sırasında, korkumun gereksiz bir şekilde zorla geldiğini ve ailemle olan zamanıma zarar verdiğini ve mutluluğuma engel olduğunu hissetmeye başladım. Sekiz ya da dokuz yaşlarında küçük bir oğlan çocuğu kırmızı bir bisiklete biniyordu ve Micheal pusette-

ki Nikolai'ya "sen de böyle olacaksın, küçük adam" dedi ve ben Micheal'ın hayal ettiği şeyi, Nikolai'nın Riverside Parkı'ndaki çiçek tarhlarının etrafında doğum gününde alınmış parlak kırmızı bisikletiyle hız yapacağını hayal edeceğime, bu gerçekleşmezse, oğlu büyümezse eşimin ne kadar üzüleceğini ve acı çekeceğini canlandırdım.

Oğlumu kaybetmek konusunda ortalama bir anneden daha fazla mı endişelendiğimi bilmiyorum fakat beni çok hırpaladığını biliyorum ve sadece Nikolai'yı nasıl etkileyeceğini canlandırabiliyorum. Korktuğumda kontrol ediyorum, korkumun, ironik bir şekilde, bağlı hissetmemek mi, onun ağlamasını kontrol edemeyeceğime veya emeklemesini idare edemeyeceğime dair bir korku mu veya hastalık korkusu mu, rastgele bir şiddet veya doğal afet korkusu mu olduğunu kontrol ediyorum. Sayısız korkularımın tek bir ortak noktası var: Benim bebeğimle olan bağlantıma dair hissimden taviz verdiriyorlar. Beni onunla olan küçük dünyamdan çıkarıp havada asılı kalmış, korku dolu bir gözlemci olarak bırakıyorlar. Bu benim oğlumla olan şimdiki zamanımı çalmakla kalmıyor, ondan da bir şeyler alıyor; geleceğine dair bozulmamış, saf bir görüş.

Şimdi Nikolai'nın ilk doğum gününden bir gün önce, sadece doğum odasında Nikolai'dan geri durduğum, sanki onu tutup tutmayacağıma karar veriyormuş gibi bilinmezlikte asılı kaldığım için suçlu hissetmiyorum. Ondan geri durduğum bütün zamanlar için suçlu hissediyorum. Bebeğimle olmanın, gerçekten onunla şimdide olmanın, kendimi etkin bir şekilde teslim etmem gereken bir şey olduğunu fark ettim. Bu doğal olarak gerçekleşmiyordu ve son zamanlarda özellikle zor olmaya başlamıştı. Bu aralar oldukça ilgi istiyor, sürekli olmayacak bir şeye doğru emekliyor, alışık olmadığım bir şekilde eğlendirilmek istiyor. Bunu yorucu buluyorum ve Micheal'la "benim sıram, senin sıran" diyaloguna giriyoruz, çaba son zamanlarda Nikolai'dan uzaklaşmak oluyor. Kaçış ihtiyacımın bir kısmı, biliyorum ki, beklentiden, benim kendi beklentimden – sürekli tamamen onunla olmalıyım, sürekli onu canlandırmalıyım ve bundan keyif almalıyım. Sürekli bende eksik olduğundan korktuklarımı telafi etmeye çalışıyorum. Benim varlığım tek başına yeterli değil: Üzer anne olmalıyım.

Ben iki yaşındayken ve erkek kardeşim anaokulundayken, annem kendini yalnız ve eminim biraz sıkılmış hissetmiş. Çalışmalarına devam etmek istemiş ve yüksek lisans için okula gitmiş. Teyzelerimden bir tanesi erkek kardeşim ve ben küçükken annemin sandalyesinde oturup kitap okuduğunu ve biz yerde ayaklarının dibinde oyun oynarken arada sırada bize baktığını söyledi. Bunu duyduğumda, bunu anlatılmak istenen anlamla yorumladığımı –bana ihmal gibi gelmişti– düşünüyorum. Şimdi, herhangi bir dakikaya susamış olan benim için bu, akıl sağlığı için bir reçete gibi geliyor. Yine de, ben annemin meşgul olduğu mesajını içselleştirdim ve her zaman bu özelliği aldığım ve ev kadını olan teyzelerimde olan şeyden değil daha karmaşık ve çelişkili bir annede olanlardan yapıldığımdan korktum.

'Ona bir top attığınızda size geri atıyor mu?' diye sordu çocuk doktoru

Nikolai'nın geçen haftaki kontrolünde ve ben de ona top atmadığımı söylemek zorunda kaldım. Kuzenim bebeğine alkışlamayı ve çimenlik alanda bulunduğu meşe palamutlarını ağzına almaktansa atmayı öğretmiş. Başka bir kuzenim Nikolai'nın tam olarak neresinden gıdıklandığını biliyor ve benim daha önce hiç duymadığım ve hiç bir zaman sağlayamadığım şekilde kaha-kaha attırıyor. Arkadaşım dokuz aylık olan bebeğine “anneye bir öpücük ver” diyor ve bebek mutlu bir şekilde yerine getiriyor, öne eğiliyor ve arkadaşımın burnunu ağzına alıyor. Aynı arkadaşım benim oğluma bir oyuncak veriyor ve böylece ağlamasını anında durduruyor, ben işe yaramaz bir şekilde koltuğunu sallar ve “bebeğim, bebeğim...” diye yalvarırken. Bütün bunlar kendimi kötü bir anne gibi hissetmeme neden oluyor, sanki bütün kadınların doğuştan sahip oldukları şeyler bende eksikmiş gibi, bir bebekle *olmanın* gizli bilgisi gibi. En basitinden topu yuvarlamak, öpücük istemek veya bebeğime alkışlamayı öğretmek yerine, benim sahip olamadığım gizli bir sihirli annelik formülü var diye endişeleniyorum.

Nikolai ve benim bize ait oyunlarımız, günlük işleyişimiz ve ritüellerimiz olduğunu evin etrafında polka yaptığımızı, “ce-ee” ve “öpücük canavarı”* oynadığımızı ve sadece onun için “Parılda, Parılda, Küçük Yıldız”** şarkısına yeni sözler uydurduğumu unutuyorum. Onu uyuması için emzirirken, elim ayağını tutarken, o benim yanağımı okşarken, tamamen onunla olduğumu unutuyorum.

Böylece şimdi mutlu ailemin benden bir şekilde alınacağından korkarak kendimi geri çekerken, Nikolai'yı hatırlıyorum, son derece kabiliyetli, son derece hayat dolu ve sevgisinde son derece cömert. O hayatın ve bağın somut örneği ve ben de onun sayesinde bunları öğreniyorum.

İyi anne olmak için bir formül varsa, o da çocuğun kendini ortaya koymasına izin vermek ve bunu yaparken yanında olmaktır.

Nikolai bugün ilk kez kendi kendine ayakta duruyor. Onu izlerken ve çılgınca alkışlarken, annelere özgü mutluluk ve üzüntü karışımı bir his ile doluyum. Annelikte neredeyse bir yıl oldu ve ben bu tuhaf karışımla eğlenmeye başladım. Çünkü alkışladıkça, gözlerimden yaşlar süzülürken, bu alkışların ve gözyaşlarının benim sevgimin ağırlığı ve ölçüsü olduğunu görüyorum.

(*) “Kiss the monster” – ç.n.

(**) “Twinkle, Twinkle, Little Star” – ç.n.

Joey ve Annesinin Günlüğü

Hareket halindeki anneliğe çok dikkatlice sanki bir mikroskop altındaymış gibi bakalım. Buraya kadar olaydan sonra annelerin anlatımlarını genel hatlarıyla sunduk. Bu hikaye, annelik deneyimini yaşandığı şekliyle, şimdi de, anbean sunacaktır. Aslında, anlatacağım bebek ve annesi arasında geçen etkileşim bir saatin içindeki üç dakikayı kapsamaktadır, bu da bebeğin ilk yılındaki yaklaşık dokuz bin saatin üç dakikasıdır.

Bu üç dakikada annenin ve bebeğin her an öznel deneyimlerinin nasıl birbirine geçtiğini ve birbirini nasıl etkilediğini göstermek istiyorum. Bu karşılıklı etki sosyal hayatımızı meydana getiren küçük günlük hareketlerde ortaya çıkmaktadır. Bunu göstermek için, *The Diary of the Baby* [*Bir Bebeğin Günlüğü*] kitabında geliştirdiğim hikâyeye devam ettim. Bu, Joey adında bir bebek tarafından yazılan hayalî bir günlüktü.

Bir anlamda, bu kitaba arkadaşlık eden bir kitap çünkü onda kendisine annelik yapılan bir bebeğin iç dünyasını anlatıyor, bunda annelik yaparken bir annenin iç dünyası anlatılıyor. *The Diary of a Baby* [*Bir Bebeğin Günlüğü*] kitabının beşinci bölümünden Joey'nin dört buçuk aylıkken annesiyle yüz yüze oynamasını anlatan pasajlar aldım. Bunlara, şimdi, aynı olaylarla ilgili annesinin deneyimini ekliyorum ki, iki dünyanın yorumlamaları açık hale gelsin.

Başlamadan önce, annesinin deneyimlediği ile uyum içinde kendi hikâyesini anlatabilsin diye Joey için nasıl bir dil oluşturduğumu açıklamalıyım. Gördüğünüz, dokunduğunuz hiçbir şeyin adının olmadığını hayal edin. Joey'nin yaşadığı buna benzer bir şey. Nesneleri ve olayları esasen onda uyan-

dırdığı duygular ile deneyimliyor. Nesneleri bizzat nesne olarak, ya da ne yaptıkları ya da nasıl adlandırıldıklarıyla deneyimlemiyor. Bütün deneyimi onun bunlar üzerindeki hareketleri ve onların kendisi üzerindeki etkilerinden meydana geliyor.

Araştırmalara göre, Joey'nin ebeveynleri kendisine "tatlım" diye seslendiklerinde, tatlım kelimesinin kendisini kast ettiğini bilmiyor. Bunu dokunuştan, ışıktan farklı bir ses olarak bile özel olarak fark etmiyor. Fakat sesin kendi üzerinden nasıl aktığına dikkat ediyor. Yavaşça ve kolayca onu okşayarak aktığını veya sürtünmesini, düzensizliğini, kendisini heyecanlandığına onu daha dikkatli yaptığını hissediyor. Her deneyimin buna benzer, kendine has özel duygusu vardır.

Joey etrafında olanların girdabını his ağırlıklı parçalara ayırarak topluyor. Hisler, duygulanım, düşünce, duyum ve algı birleşimidir. Bu birleşim için ben "düşünhis" terimini kullanıyorum. Joey böyle böyle "düşünhissediyor" diyeceğim.

Joey'nin yaşadığı muhtemelen biz yetişkinlerin yaşadığından farklı değildir ancak biz deneyimin temel parçalarına daha az dikkat ediyoruz. Bizim büyük ölçüde olaylara iliştiirdiğimiz kelimeler ve anlamlardan dikkatimiz dağılıyor, böylelikle var oluş hissimiz Joey'nin olduğu kadar temel seviyede değil. Joey'nin deneyimine en yaklaştığımız zamanlar müzik dinlediğimiz, soyut sanata baktığımız, dans izlediğimiz veya katıldığımız zamanlar veya var olmanın oldukça özel anlarını yaşadığımız zamanlardır.

Joey'e ses vermek için, seslerden, görüntülerden, havadan, boşluktan ve hareketten, kısaca, bu sözel olmayan deneyimin özünü kavramaya yardımcı olabilecek herhangi bir şeyden ödünç almak zorunda kaldım.

Umarım bu mikro bakış açısı, sizin kendi anneliğiniz ve bunun kim olduğunuz ve kim olmak istediğinizi nasıl ifade ettiği üzerinde düşünmenize yardımcı olur.

Saat sabah dokuz buçuk. Joey annesinin kucağında, başı annesinin elleri tarafından çevrelenmiş, annesinin elleri dizleri üzerinde. Annesinin yüzüne bakıyor, oynamaya hazır. Bu onların birlikte oynamak için olağan zamanları, pozisyonları yüz yüze. Joey, Claire'in ilk çocuğu.

Bu andan hemen önce, Claire iki telefon görüşmesinden sonra telefonu kapatmıştı, biri kız kardeşinden, biri annesinden gelen. Kucağındaki Joey'e bakıyor ama gerçekte onu görmüyor. Hâlâ annesi ve kız kardeşi hakkında düşünüyor. Bir veya iki telefonla onu yeniden aile tartışmalarının içine çekebiliyorlar. Kız kardeşi Nicole, kendisinden genç, güzel, sorumsuz ve zor biri,

risk alıyor ve sorun yaşıyor ve daha sonra annesini işin içine karıştırıyor ve onu endişelendiriyor; annesi de kriz halinde çılgınca Claire'e dönüyor tavsiye almak ve sakinleşmek için. Aşılımış olarak, Claire arabulucu rolünü üstlenir, suları durultur. Yine burada aynı şeyi yapıyor.

Joey'i yüzüne doğru tutarken, ona bakarken ama görmezken, şöyle düşünüyor:

Bunu her seferinde yapıyorlar. Kendi hayatımla baş başa dışarıdan zorla çekilmeden kalamam. Nicole durmalı, ya da en azından yaptıkları konusunda çenesini kapatmalı ve annem de onu görmezden gelmeli veya aşırı tepki vermekten vazgeçmeli. Tamam, işinden ayrılmış, Jim'le (sürüngen) tekrar görüşüyormuş ve parmağını araba kapısına sıkıştırmış. Bu herkesin dünyasının sonu demek değil. Bu aynı oyundaki on yedinci perde. Annem neden bunu göremiyor ve ben neden onun felaket tepkilerinin bana ulaşmasına ve beni içine çekmesine, sonunda bu yeni dalgayı onun için kolaylaştırmak zorunda kalmama izin veriyorum?

Benim gördüğümse, kullanılıyorum. İkisi birbirlerini çıldırtmakla o kadar meşguller ki, bu süreçte beni görmüyorlar bile. Ben bunda gerçek bir kişi değilim, bir fonksiyonum – arabulucu ve yatıştırıcı.

Düşünürken, yüz ifadesi daha düz bir hale geliyor ve sonra daha üzgün. Joey ile yüz yüze ama onu görmeden ona doğru bakıyor, hareket etmiyor. Normalde oynamaya başlamış olurlardı fakat bu sabah değil. Joey onun yüzünü araştırıyor. Joey şöyle düşünüyor:

Onun yüzünün dünyasına giriyorum. Onun yüzü ve hatları gökyüzü, bulutlar ve su. Canlılığı ve ruhu hava ve ışık. Genelde, oyunda ışık ve hava cümbüşü olur. Fakat bu kez girdiğimde, dünyası hareketsiz ve donuk. Ne eğik çizgiler ne de yuvarlak hacimli şeyler hareket ediyor. O nerede? Nereye gitti? Korkuyorum. Donukluğun bana sürünerek sokulduğunu hissediyorum. Kaçacak bir hayat noktası arıyorum.

Joey hızlıca onun farklı yüz kısımlarına bakıyor. Onları şimdiye kadar esaslı bir şekilde öğrendi. Onların karakteristik hareketlerini, ne olması gerektiği biliyor. Onun yüz yüzeyken ve ona bakarken ifadesiz kalması, bir anlığına olsa bile, olağandışı, arada sırada olsa bile. Yüzünün *hareketsiz* ve *düz* olması ve hatlarının hareketsiz olması Joey'i rahatsız ediyor. Bu düzlük, uyandırılmak için onun yüzüne o andaki ve bütün dünyası olarak dalmış Joey için ürkütücü olmalı. Annesinin –*canlılığının*– yok olduğunu hissediyor ve nereye gittiğini merak ediyor.

Yaklaşık üç aylıkken, bebekler anneleri ile yüz yüze iken, ne bekleyeceklerini bildikleri zamanlarda, anne olağandan uzak bir sapma gösterirse, bebekler rahatsız olurlar. Anne aniden etkileşimi keserse ve yüzü boş bir ifadeye bürünürse veya bebekler onu canlandıramazlarsa özellikle şaşırırlar. İyi bilinen bir deney olan “donuk yüz prosedürü”nde [*stil-face procedure*] bir etkileşimin ortasında annenin hareketini durdurması, yüzünden bütün ifadeyi silmesi ve bebeğin gözlerine bakması istenir. Yaklaşık iki buçuk aydan büyük bebekler donuk yüze kuvvetlice tepki verirler. Etraflarına bakınırlar. Gülüşleri söner ve surat asarlar. Annelerini yeniden ateşlemek için, gülerek, mimiklerle ve sesleriyle davet ederek tekrarlayan girişimlerde bulunurlar. Başarılı olamazlarsa, biraz mutsuz ve şaşırılmış gözükerek sonunda başka tarafa dönerler.

Joey’in annesi farkında olmadan kendi düşüncelerine dalarak kısmî ve kısa süreli bir donuk yüz etkisi yarattı. Bu Joey’i birçok nedenden ötürü rahatsız etti.

Sihirli ses, canlı ve ilgili bir yüzün ışıık dünyasına (ışık ve hava cümbüşü) girmeyi beklerken, hareketsizlik ve donukluk buluyor. Sadece uyarıcı yokluğuna tepki vermiyor aynı zamanda onunla özdeşleşiyor olabilir. Onu taklit bile edebilir ve hüznünde onu takip edebilir. Onun durumunu tamamen bilemez, sadece onun zihinsel olarak mutsuz olduğu bir yerde dolaşıp durduğunun belirsiz ve kafa karıştırıcı hissini yakalayabilir. Onunla özdeşleşirken, annesinin donukluğunun sürünerek kendine sokulduğunu hisseder.

Daha sonra Joey annesinin gözlerini arar, onu bulmak için. Yüzünün her tarafına bakmıştır, bebeklerin sıklıkla yaptığı gibi, ancak şimdi ruhunu bulmak için gözlerine kilitlenir.

Onu buldum. Bütün hayatı dünyanın en yumuşak ve en sert noktalarında, gözlerinde yoğunlaşmış.

Joey onun gözlerini ararken, o hâlâ büyük ölçüde telefon görüşmeleri tarafından harekete geçirilmiş dünyada esir kalmış. Şöyle düşünüyor:

Bu her zaman böyle olmuştu. Biz küçükken bile, Nicole annemi nasıl ele geçireceğini biliyordu – annemi nasıl dâhil edeceğini ve böylece ikisinin her zaman birbirine kitlenmiş olarak kalacağını. (Bir dakika bekle Joey).

Hiçbir zaman Nicole’un eline araba kapısı yüzünden ne olduğunu öğrenmedim, çok hızlı konuşuyordu. Ezilmiş parmaklar ve her tarafta kan olduğunu canlandırıyorum.

Çocuk olduğumuz zamanlara benziyor. Annem dışarıdaydı ve biz mut-

fakta büyük bir bıçakla bir şey kesiyorduk ve ben elimi kesmiştim. Nicole kanamayı durdurmaya çalışmıştı ve o da üstüne kan bulaştırmıştı. Tam o sırada annem eve geldi ve bizi gördü. Otomatik olarak yaralananın ve kendisine ihtiyacı olanın Nicole olduğunu farz etti, ben değil. Hiçbir şey sormadan, Nicole'u kucağına aldı ve hastaneye gitmek için evden çıktı, beni yalnız ve kanamalı halde bırakarak. Ancak arabaya vardığında gerçekte ne olduğunu anlamıştı. Sanki ben orada yok muşum gibi, yaralanmamışım gibi, acı çekmiyormuşum gibi. (Orada olacağım Joey, hemen geliyorum).

Bu beni mutsuz ediyor. Mutsuz olduğumda, üzerime çöken his “orada olmamak.”

O bunları düşünürken, Joey onun gözlerini izliyor ve şöyle düşünhisse-
diyor:

Beni gittikçe derinleşen uzak bir dünyaya çektiler. Bu dünyada başıboş bir halde, onun gözlerinin yüzeyini dalgalandıran çalkantılı hava tarafından yanlara doğru yalpalandım. Onların derinliklerine doğru uzun uzun baktım. Onun canlılığının görünmeyen akıntılarında güçlü koştüğümü hissettim. Derinliklerde çalkalandılar ve beni şiddetle geri çektiler. Onların arkasından sesleniyorum. Onların yüzeye çıkmasını istiyorum, onun yüzünü tekrar canlı görmek istiyorum.

Karşılıklı bakış dünya içinde dünyadır. Size bakan gözlere bakmak başka bir kişiyle paylaşılacak hiçbir deneyime benzemez. Diğerinin zihinsel dünyasını hissedebilir ve takip edebilirsiniz gibi gelir. Bu anda, Claire'in gözleri keskin bir şekilde Joey'e odaklanmış değil ancak yine de muğlak bir şekilde iç dünyasını yansıtıyor. Bu deneyim sırasında, Joey'nin hislerindeki değişiklikler, tam doğru olmayan ve intibaya dayalı bir şekilde, annesinin öznel alanındaki değişiklikleri takip ediyordu. Bu değişiklikler, *onun gözlerinin yüzeyini dalgalandıran çalkantılı havaydı. Yine de, gözlerinin aynasını okumaktan daha fazlasına ihtiyaç duyuyor.* Onun orada bulunmasına ihtiyaç duyuyor, *benden geri çekilen görünmeyen akıntılar.* Annesinin bu derin inceleme-sinde, Joey onu hayata geri çağırıyor.

Onunla irtibat kurabilmek için onun *canlılığının akıntılarının arkasından sesleniyor.* En çok istediği onun kendisi için orada olması fakat bunun olabilmesi için annesinin iç dünyasının ona yöneltilmiş olması gerekmektedir. Ancak o zaman annesi *orada* olacaktır.

Bu noktada, Joey onun bütün dikkatini çekmeyi ve onu eğlendirmeyi deniyor. Gözlerini açıyor, kaşlarını kaldırıyor, gülüyor ve oyuncu ve komik bir ifadeyle başını arkaya eğiyor. Bu yaşta, bebekler etkileşim başlatmakta

uzmanlardır. Annesi onun hareketlerini ve ifadesini görüyor ve onlar onu şimdiki ana daha fazla çekmeye başlıyorlar. Şöyle düşünüyor:

Ah, benim Joey'im. Seni yalnız bıraktım, öyle değil mi? Ben de sana mı benziyordum? İyi ve sabırlı ve bana odaklanmalarını sağlamak için denemekten vazgeçmeyen? BENİM TATLIMSIN. (Yüksek sesle bunu söylüyor)

Beni yukarı çeken bir hava kancası gibisin, benim küçük aşkım. Benim aşkımsın. Evet, öylesin, değil mi?

Düşünürken ve konuşurken, rahatlıyor ve yüzünde hafif bir gülümseme oluşuyor ve yüzünü ona dönüyor. Giderek artan bir şekilde Joey ile olan anlık dünyaya doğru çekiliyor. Aklındaki birçok düşünce arasından, "sen benim tatlımsın"ı yüksek sesle, şefkatle ve hayranlıkla söylüyor. Joey hızlıca öne eğiliyor ve gülüşüne karşılık veriyor. Beraber gülüyorlar, ya da daha doğrusu birçok kez gülümseme değiş tokuşu yapıyorlar, annesi her bir gülüşle eş zamanlı olarak "sen benim aşkımsın. Evet öylesin, değil mi?" derken.

Bunu düşünürken, gülümsemeye ve başını Joey'e doğru döndürmeye başladı. Joey onun yüzünün tekrar canlandığını görüyor ve şöyle düşünmisiydi:

Yavaş yavaş yüzüne hayat geri akıyor. Deniz ve gökyüzü dönüştü. Yüzey şimdi ışıkla titrekeçe parlıyor. Yeni boşluklar açılıyor. Kemerler yükseliyor ve havada asılı kalıyor. Hacimler ve yüzeyler yavaş danslarına başlıyorlar. Yüzü bana dokunmak için uzanan hafif bir meltem oluyor. Beni okşuyor. Ben canlanıyorum. Yelkenlerim onunla doluyor. İçimdeki dans özgür kalıyor.

Claire gerçekten onunla meşgul olmaya başladığında, Joey onun yüzünü dönüştürmüş deniz ve gökyüzü olarak deneyimliyor. Gülümseyişler yüzünü kapladığında, spesifik olarak her bir yüz hattının hareketini izliyor. Ne de olsa, her bir yüz hattı Joey için kendi mimarisi ve hareketi olan boşluktaki bir şekil. Gülümseyişlerin koreografisi ilerlerken, teninin gerginliği değişiyor ve gülüş kırıksıklıkları beliriyor: *Yüzey şimdi ışıkla titrekeçe parlıyor. Yanakları genişliyor ve ağzı açılıyor: Yeni boşluklar açılıyor. Yanakların kavisleri yükseliyor ve dudaklarının köşeleri yukarı kalkıyor: Kemerler yükseliyor ve havada asılı kalıyor. Yüzünün mimarisi değiştikçe, hacimler ve yüzeyler yavaş danslarına başlıyorlar.*

Joey bütün bu dönüşümü annesinin yaşam gücünün geri dönüşünün göstergesi olarak deneyimliyordu, onu anında etkileyen bir geri dönüş. *Yüzü bana dokunmak için uzanan hafif bir meltem oluyor. Beni okşuyor.*

Ona dokunmak için uzandığında, annesinin gülümsemesi doğal uyarıcı gücünü ortaya koyuyor ve bulaşıcılığını harekete geçiriyor. Annesinin gülümsemesi onda bir gülümsemeyi tetikliyor ve ona canlılık üflüyor. Annesinin gülümsemesi annesinin hissettiği ve gösterdiği canlılıkla yankılanmasını sağlıyor. Neşesi artıyor. Annesinin gülümsemesi kendisinden çekip çıkarıyor gülümsemeyi. Sonra Joey tamamen kendisinden salıveriyor gülümsemeyi: *Ben canlanıyorum. Yelkenlerim onunla doluyor. İçimdeki dans özgür kalıyor.* Şimdi hem tepki veriyor hem de özdeşleşiyor.

Şimdi yakalamaca oynuyoruz. Etrafımdaki su parçasına üflüyor. Su onun meltemi ile dans ediyor. Ben hız alarak, heyecanlanarak üzerinden süzülüyorum. Onun rüzgâr parçasının sınırından dışarı çıkınca, kendi düz ve durgun sularımda yüzmeye başlıyorum. Yine hareket ediyorum fakat onun rüzgârı olmadan çok daha yavaş bir şekilde, onun arkasından sesleniyorum. Bana yanıt veriyor ve benim arkamdan geliyor. Şu an olduğum yerin tam önünde taze bir meltemi yere değdiriyor. Onun rüzgârında giderken, hız kazanıyorum. Beni tekrar takip etmesi ve öne doğru yönlendirmesi için onu çağırıyorum. Birbirimizi hoplayarak öne doğru çekiyoruz. Aramızdaki dansla birdirbir oynuyoruz.

Anne ve bu yaştaki bebek arasında bir çift gülümseme geçti mi, süreç zaten harekete geçmiştir. Olan şudur: Joey ve annesinin gülümsemeleri hafifçe birbirlerinden farklı aşamadadırlar. Bu olması gerektiği gibiydi çünkü bir gülümsemenin yüzde belirmesi, tepe noktasına ulaşması ve kaybolması zaman alır. Annesinin gülümsemesi tepe noktasına yaklaşmışken, Joey'nin gülümsemesini tetikliyor. Joey'nin gülümsemesi tepe noktasına eriştiğinde, annesinin kaybolan gülüşünü canlandırıyor. Farklı aşamalarda kalarak, diğerini başlatmaya ve düeti uzatmaya devam ediyorlar, bulaşıcı bir kahkahaya tutulmuş-iki çocuk gibi... Joey'e annesinin gülümseme dizisi ile yarattığı sınırlı meltemin içine ve daha sonra ötesine hareket ediyormuş gibi hissettiren, annesinin canlılık alanının içine ve dışına geçmesiydi. Claire'de kendi tarafında böyle hissediyor olmalıydı. Bu oynadıkları *yakalamaca* oyunuydu. Her birinin gülüşü diğerinin gülümsemesinin hem nedeni, hem sonucuydu, birbirlerini *hoplayarak öne doğru çekerek* sonlandırdılar. *Aramızdaki dansla birdirbir oynuyoruz.*

Sonra Claire bir oyun başlatıyor, biraz ani şekilde. Yüzüne abartılmış bir şaşkınlık ifadesi veriyor, öne doğru eğiliyor ve burnunu onun burnuna değdiriyor, güler ve aynı zamanda fokurtu sesi yaparak. Joey keyiften kırılıyor fakat burunları birbirine değdiğinde gözlerini kapatıyor. Annesi arkasını dönüyor, şaşkınlığı arttırmak için duruyor ve tekrar burunları değdirmek

için ileri doğru geliyor. Yüzü ve sesi daha keyif dolu ve tehdit numarası yapıyormuş gibi görünüyor. Bu kez Joey hem daha gergin, hem de heyecanlı. Gü-lüşü donuyor. İfadesi keyif ve korku arasında ileri geri hareket ediyor.

Claire kendini oyunun şimdiki anına abartılmış bir beceri ile attı, telefon görüşmelerinin ve anıların ağlarını üzerinden atmak istercesine. Her öne gelişte, evet buradayız gibi muğlak bir şey düşünüyor. Her geriye gidişte, evet oradayız gibi bir şey. Sonunda kendini Joey ile birlikte olmak için serbest bırakmış gibi gözüktüyor.

Buruna dokunmak için son öne gelişte, Claire Joey'in gerginleştiğini ve aşırı uyarılmışlığın kenarında olduğunu fark etmemiş gözüktüyor. Ve başka bir merak içinde bekleyişten sonra, daha da artmış bir neşe ile üçüncü burun buruna yaklaşmayı gerçekleştiriyor ve yükselen bir sesle "oooOH" diyor ve Joey'nin yüzü ciddileşiyor. Joey gözlerini kapıyor ve başını yana çeviriyor.

Claire şimdi, fazla ileri gittiğini fark ediyor ve etkileşimin sonunu da durduruyor.

Joey bunu düşünhissediyor:

Aniden rüzgârı değişti. Yüzünün dünyası yukarı doğruldu, boşluklar kapalı ve bana taze ve güçlü bir meltemle yaklaştı. Kendi yükselen şarkısıyla bana doğru uçuyor ve beni sarıyor. Onun kucaklayışında, hızlıca ileri doğru çaba harcamadan keyif içinde kayıyorum. Geri doğru hareket ediyor, rüzgârı bir anlığına hafifliyor – fakat yeniden güç kazanmak için yetecek bir süre boyunca.

Kuvvetli rüzgâr tekrar bana doğru geliyor. Yaklaşmasını bekliyorum, içimde heyecan büyüyor. Rüzgâr bana çarpıyor. Yana doğru şiddetlice ya-tıyorum, yine de öne doğru atılıyorum, mutluluğun zirvesine doğru muhte-şem bir şekilde taşıyorum. Bu ikinci kuvvetli rüzgâr geçiyor, rüzgârı bir süreliğine geçiyor. Heyecan verici bir hızla, hafif dengesiz bir şekilde hareket ediyorum. Bekleme sırasında kendimi düzeltmeye çalışıyorum. Fakat bir sonraki kuvvetli rüzgâr bana doğru hızla yaklaşıyor, ses ve boşluğu kamçılarak. Benim üzerimde. Gücünü karşılamaya, onunla koşturmayla çalışıyorum fakat beni içimden geçerek sarsıyor. Ben sarsılıyorum. Bedenim duruyor. Tereddüt ediyorum. Sonra yön değiştiriyorum. Sırtımı onun rüzgârına dönüyorum ve sakın sularda yüzüyorum, tek başıma.

Bu üçüncü yaklaşma çok güçlüydü ve aşırı uyarıcıydı. Joey ikinci *kuvvetli rüzgârdan dengesini kaybetmiş* durumda. Yani, uyarılma düzeyi henüz onun kontrolü altında değil. Böylece üçüncü yaklaşma *çarpıştığında*, Joey daha fazla uyarıyla baş edemeyecek. Bu onu *içinden geçerek sarsıyor* ve onunla savaşılmaya başlıyor. Dayanılabılır heyecan düzeyini geçmiş bir durumda, aş-

rı uyarılmış, korku dolu ve dağılmış olmanın eşiğinde duraksıyor. O zaman başka tarafa dönüyor ve *sakin sulara yüzüyor, tek başına*.

Claire birdenbire oyunu durduruyor. Tam da kendisi içine girdiğinde oyunun raydan çıkmasına şaşırıyor. Aynı zamanda, kız kardeşinin ve annesinin etkisini bertaraf etmek ve karşılık vermek için kendisini oyunun içine böyle bir güçle atmış olması onu çok ediyor. Şöyle bir şey duyumsuyor:

Aman Allah'ım. Ben kendim için oynuyordum, Joey için değil. Ona ihtiyacım vardı –belki O'nu kullandım– kendime yardım etmek için, bu yüzden aramızda olanları kaçırdım. Aynı annemin ve Nicole'un bana yaptığını söylediğim gibi.

Şimdi bekliyor.

Joey, artık ona bakmıyor, kendini yeniden düzenliyor. Şöyle hissediyor: “Bu sakın yer içimdeki kargaşayı yatıştırıyor. Kargaşa diniyor ve dinlenmeye çekiliyor.”

Joey bizim kendilik düzenlemesi dediğimiz şeyi yapıyor. Algısını kapatıyor ve ona fazla gelen uyarandan (annesinden) kaçınıyor. Daha az heyecan verici bir şeye bakabilir ya da hiçbir şeye. Orada, uyarılmışlık düzeyi kabul edilebilir bir seviyeye inecek, kalp atışları yavaşlayacak ve tekrar dışsal uyarılara açık olabileceği daha düşük bir heyecan alanına yeniden girecek.

Claire bunu görüyor. Aslında, meşgul olmadığı zamanlar da ona karşı zarif bir şekilde duyarlı. Joey kendini sakinleştirirken, şöyle düşünüyor:

Benim zavallı sevgilim. Sen beni kurtarmaya geldin ve ben seni uzağa ittim. Hâlâ tam olarak senin için orada değildim. Ben kendimi “görünmez” hissettiğimde, seni de “görmüyorum” sanırım. Bana anlattıklarını kaçıırıyorum. Fakat şimdi buradayım. Nerede olduğunu biliyorum tatlım. O yeri de biliyorum. Senin için bekleyeceğim, senin benim için beklediğin gibi.

Kısa bir süre sonra, Claire, Joey'nin onunla ilişkiye geçmek için deneme belirtileri gösterdiğini fakat bunların çok düşük bir uyarılmış düzeyinde olduğunu seziyor. Ona fısıldıyor. Joey başını tekrar onunla yüz yüze gelmek için çeviriyor. Claire'in yüzünde yavaş, sıcak ve hafif hüzünlü bir gülümseme beliriyor. Joey onun davetini bu şekilde deneyimliyor:

Durgunlukta bir süreden sonra, güçsüz bir batı rüzgârı başımın kenarına değdi. Beni tazeledi. Dönüyorum ve daha yumuşak bir gökyüzü altında suları dalgalandırdığını görüyorum.

Tekrar ilişkiye geçiyorlar ve tekrar birlikte olmaktan sessizce mutlular. Claire düşünüyor: “Şimdi her şey yolunda – her şey yolunda – biz oradayız.”

1 Bu ana yakından bakmamız sizi endişelendirmek için değil. “Aman Allah’ım, her saniye olup biteni bilmek beni delirtirdi. Her ufak hareket için, neredeyse nefes aldığım için sorumlu hissettirirdi!” Bu doğru fakat hiç kimse- nin bütün bunların bilincinde olmayı denemesine bile gerek yok. Günlük ufak hareketler genellikle bilincin dışındadır, ait oldukları yerde. Bunlar sezgisel ebeveynliğin bir parçasıdır.

Bu anda olan kötü veya iyi değildi. İki kişi için, Claire ve Joey’nin olduğu kişiler için ve onların günlük hayatlarında özgü psikolojik etkiler için doğal olan basit bir etkileşimdi.

Bir bakış açısıyla, Claire’in birçok duyarsız hata yaptığı söylenebilir fakat ben öyle görmüyorum. O anne olma ve kendisi olma konusunda elinden gelenin en iyisini yapıyor ve o bu dünyadaki tek Claire olduğu için, hiç kimse daha iyi, daha özgün bir Claire olamaz. Joey annesinin varlığında –bir kişiyle olmanın nasıl olduğunu O’na öğretecek en önemli öğretmen ile– nasıl olacağını, nasıl davranacağını ve nasıl hissedeceğini öğreniyor. Bu nedenle, Joey de elinden gelenin en iyisini yapıyor.

Olacak olan şey, Joey’nin kişilik gelişiminin birlikte yaptıkları özgün uyum sayesinde şekilleneceğidir. Claire’in zihinsel olarak meşgul olma, geçmiş takılma ve hafifçe depresif olma eğilimine bakalım. Bunların Joey’nin gelişimi üzerindeki olası sonuçları neler olabilir?

Annesiyle olmaya dair birçok farklı yol öğrenecektir. Bunu nasıl yaptığı etkileyici. Bebekler bir şeyi karakteristik yapan şeyleri kavramakta ve onun özünü tanımlamakta çok iyidirler. Bir olay her tekrarlandığında, o olay daha önce gerçekleştiğinde orada olan unsurları tanımlamaya çalışırlar. Bunlara “sabit unsurlar” denir çünkü hiçbir zaman değişmezler ve hep oradadırlar.

Örneğin, bir bebeğin annesinin sürekli değişen yüzünün sabit bir şeklini nasıl oluşturabileceğini hayal edelim. Sabah erken bir saatte, aç olduğunu ve beslenmek için ağladığını varsayalım. Annesi yataktan kalkar ve odasına gelir. Gözleri uykuludur, saçları dağınıktır, yüzü ifadesizdir. Bu bir numaralı yüzdür. Daha sonra, biberonu almak için odasından çıkar ve yolda yüzüne su çarpar, saçlarını toplar ve gözlüklerini takar ve onu beslemek için daha hoş bir ifadeyle gelir. Bu iki numaralı yüzdür.

Sabah daha geç bir saatte, dışarı çıkmak için hazırlanırken, ruj sürer, saçlarını farklı bir şekilde toplar ve şapka takar. Birkaç dakikalığına onunla oynamak için gelir ve genellikle gülümsüyor olur. Bu üç numaralı yüzdür. Be-

bek üç farklı yüz görmüştür ancak üç farklı annesi olduğuna inanmaz. Bunun yerine, annesinin yüzünün, gözlerinin şekli ve rengi ve burnunun alnına oranla uzunluğu gibi değişmeyen özelliklerini, sabit unsurlarını algılar.

Adeta değişen öğeleri: Gözlükler, saç şekli, ruj ve yüz ifadesi gibi, dışarı atar. Değişmeyen özellikleri bir araya getirerek, onun neye benzediğinin ‘resmî’ bir temsiline dönüşecek olan yüzünün bir prototipini yaratır.

Fiziksel prototipler yaratma sürecini daha ilginç bir şeye uygularsak, anne ve bebek arasındaki tipik etkileşimler gibi, biriyle olmanın yollarına dair prototiplere ulaşırız. Bu prototipler için, değişmez unsurlar: Bir kişiyle olmak ne hissettirir? Ne tür hareketler gerçekleştirilir, ne tür eylemsizlikler? Ne tür yüz ifadeleri görülür, ne tür sesler çıkarılır? Claire ve Joey’in karakteristik bir arada olma şekilleri ele alındığında, onunla olmanın çeşitli şekilleri nelerdir ki, kendi dünyasının öngörülebilir kısımları olarak onlara güvenebilsin?

Joey için böyle yollardan bir tanesi, “reanimatör,” canlandırıcı veya yaşam verici, olmaktır. Aslında, Joey şimdiden bu konuda iyi ve annesi ile olan ilişkisinin önemli bir parçası, onun annesini şimdiki ana çekme becerisi. Yaşı ilerledikçe insanları eğlendirmek ve onların duygusal olarak uzaklaşmasını önlemek konusunda daha da ustalaşacağı tahmininde bulunabiliriz. Kendine birlikte olduğu kişide bu özelliklerin olmasına ihtiyaç duyan kız arkadaşlar veya eş bile seçebilir.

Joey ve annesi için başka bir birlikte olma şekli, annesinin uygun bir seviyede sağlamayacağı durumlarda, Joey’in uyarımı başka yerlerde aramayı öğrenmesini içerir. Güçlü bir merak geliştirebilir ve etrafı annesinin gözü önünde olsa veya kucağında olsa dahi, kendi başına araştırmayı öğrenebilir. Bu merak ve araştırmacılık yeteneğinin özelliği annesi arka plandayken gerçekleşiyor olmasıdır. Onun bağımsız araştırması tek başına yapılan bir aktivitedir fakat arka plandaki figüre rağmen deneyimlenir. Bu nedenle, Joey fiziksel olarak yalnız olsa bile, zihinsel olarak hiçbir zaman tamamen yalnız olamayabilir.

Aynı zamanda Joey, aşırı heyecan durumlarında kendini düzenleme konusunda iyi olmayı da öğrenmek zorunda kalacaktır. Bunlar annesinin geçici olarak duyarsız olduğu veya kendisini kendisinden kurtarmak için O’nu çok sürükleyici uğraşlara zorladığı anlarda gerçekleşecektir. O iyi bir kendini yatıştırıcı olacaktır.

Son olarak, Joey annesi ile birlikte olma tarzının hafif bir depresyonda, bir “mikro depresyon,” olmaya benzediğini öğrenecektir. Claire’in keyifsiz olduğu, yavaşladığı, hafifçe hüznle boyanmış düşünceleri ile uzakta oldu-

ğu anlarda, Joey kısmen onu kopyalacak ve onun içsel durumu ile uyum sağlayacaktır. Hüzün ile tanışacak ve merkezinde duyarlı bir şey olacaktır; bu da “ruhu” olacaktır demenin başka bir yoludur.

Bütün bunlar o kadar kötü mü? Hiç değil, en azından benim zihnimde. Claire olduğu şekilde olduğu için, Joey belli bir çekicilik, merak, bağımsızlık, kendini düzenleme kapasitesi ve ruh geliştirecek.

Claire çoğu zaman meşgul, hüzünlü ve duyarsız olsaydı, Joey’in hem avantaj hem dezavantaj olabilecek bazı özellikleri kazanmasından söz ediyor olmazdık. Onun yerine, “yeterince iyi” anneliğin sınırlarının dışına düşen daha ciddi problemler konusunda endişeleniyor olurduk.

Bütün anneler daha iyi anneler olmak isterler, “yeterince iyi” olsalar dahi. Daha iyi olmanızı sağlayabilecek birçok teknik, sır ve bilgi parçaları vardır. Çoğu anne, kendilerini dıştan içe değiştirmelerine izin verecek kullanışlı annelik tekniklerini hevesli bir şekilde kazanırlar.

Aynı zamanda içten dışa doğru değişerek de daha iyi bir anne olabilirsiniz. Bu küçük, anbean betimlemenin amacı budur. En ince ayrıntısına kadar anne olarak nasıl davrandığının, kim olduğunuzun size özgü bir ifadesi olduğunu, her ne kadar tek ifadesi olmasa da, açığa kavuşturur. Bu farkındalık önemlidir çünkü sorgulamanızı dışsal bilgilerden, çocuğunuzla birlikteyken kim olduğunuz ve bunun çocuğunuzun nasıl birine dönüşeceğini şekillendiren kişi olarak sizi nasıl ifade ettiği hakkındaki daha derin düşüncelere kaydırır. Bu şekilde bakıldığında, annelik deneyimini kendinizde içten dışa doğru gerçek bir değişimi etkilemek için kullanmak daha kolay hale gelir.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Anne Uyum Sağlıyor

Özel İhtiyaçlar: Prematüre veya Engelli Bebekler

Bir kadın anneliğe uyum sağlarken, sadece bebeğin kim olduğunu değil, bunun yanı sıra bebek sahibi olduğu için nasıl birine dönüştüğünü ve gelecekte nasıl biri olmak istediğini de hesaba katar. Bu bölüm bebeğiniz prematüre veya özel ihtiyaçları olduğunda anneliğe uyum sağlamakta karşılaşılan özel problemlere odaklanmaktadır.

Engelli çocuklarla ilgili mükemmel bilgiler bugün mevcuttur ve bu zor durumla baş eden ailelere destek sağlayabilecek dernekler ve kuruluşlar bulunmaktadır. Ben özel ihtiyaçları olan bir çocukla baş etme konusuna biraz farklı bir açıdan yaklaşmak istiyorum – annelik kimliğini oluşturmaya çalışan ve bebeğinin gelişim geriliği veya ağır engeli olduğunu fark eden bir kadını bekleyen belli engeller.

Yeni bir annenin karşılaştığı bütün engellerden en sarsıcı olanı çocuğunun tamamen sağlıklı olmadığını öğrenmesi olabilir.

GELECEĞİN SONU

Yeni bir anne için hayal gücünün önemini hatırlayın – hayatınızdaki önemli değişikliklere uyum sağlamak için zihin bahçenizde geleceğinizi nasıl tekrar tekrar işlediğinizi. Hayalî bebeğiniz, bir anne olarak nasıl olacağınıza dair hayalleriniz, gelecekteki ailenizin nasıl olacağına dair düşünceleriniz hamilelik boyunca düşüncelerinizi meşgul edecektir. Yaşayacağınız yeni hayatı kabullemenize olanak sağlayacak farklı senaryoları denerken geleceği zihninizde canlandırmak önemlidir.

Bebeğinde yanlış bir şey olmasının nasıl olacağını merak etmeyen bir kadına ender rastlanır. Siz hamileyken muhtemelen bunun hakkında düşünüldünüz ve böyle bir bebeğe ihtiyacı olan şeyleri verme gücünüzün olup olmayacağını merak ettiniz. Yine de hamileliğiniz boyunca tamamen negatif olasılıkları düşündüyseniz de ve bebeğinizin fiziksel bir problemi olabileceğine dair gerçekçi kanıtlar olduysa bile, engelli bir çocuğun gerçek gelişindeki şoku pek az tahmin edebilirsiniz. Bu durumdaki her ebeveyn için, doğumu takip eden haftalar ve aylar boyunca yapılacak muazzam ölçüde psikolojik çalışma vardır.

Bebeğin problemine dair haberlerden sonra, artık açıkça daha fazla bu bebeği okul öncesinde, ergenken, bir yetişkinen, bir ebeveynken veya siz yaşlandığınızda size bakabilecek biri olarak hayal edemeyeceksiniz.

Sadece ideal bebeğinizi değil daha önemlisi bebeğinizin ve ailenizin geleceğini öngörme özgürlüğünüzü kaybettiniz.

Bir annenin söylediği gibi:

Her zaman bir gün iki çocuğumla birlikte yürüyeceğimi hayal ettim, her birinin elini tutarak. Şimdi önümde göz ardı edemeyeceğim bir boşluk var. Ömrümü hiçbir zaman yürüyemeyecek bir bebeğe bakarak geçirmem mi gerekecek bilmiyorum. Ben neye dönüşeceğimi bilmiyorum.

Ağır gelişim geriliği olan veya engelli bir bebeğin doğumu gerçekte zamanının akışını durdurur ve zaman sizin için durduğunda, bugünden ötesini hayal etme becerinizi de durdurur. Ansızın, geleceğiniz öngörülemezdir ve duygusal anlamda hayal edilemezdir. Aynı zamanda, hamileliğinizin umut ve fantezi dolu geçmişi silinmiştir ve hatırlaması çok acı vericidir. Ebeveynler, süregelen şimdide mahkûm olarak tutulmaktadır.

Çocuğunuzun geleceğine dair hayaller, fotoğraflar gibi zamanın ince bir kesitine benzemezler. Daha çok arzuların, korkuların ve fantezilerin küçük hikâyeler şeklinde geleceğe doğru açıldığı, hareket eden bir zaman çizgisine benzerler. Siz anne olarak şimdide hayal edilemeyen bir gelecekle ve silinmiş bir geçmişle sıkışıp kaldığınızda, hayal kurma sürecinin bütün örneklerinden mahrum kalırsınız.

Bebeğiniz veya anneliğiniz ile ilgili hikâyeler tasarlayamaz ve bu nedenle planlama ve yaratıcılık için gerekli olan zihinsel çalışma alanından mahrum kalırsınız. Bütün bunlar içinde olur, siz fiziksel dünyada sevgi, sabır ve dayanıklılık isteyen bir durumu kabullenmek ve yönetmek için çabalarlarken.

Bir anne için, engelli veya gelişim geriliği olan bir çocuğu ile ciddi bir şekilde ilgilenme süreci öngörülebilir bir yol izler fakat ayrıntılar öngörülebilir olmak dışında her şeydir. Bu annelerde ortak bazı özellikler engelin ötesini görme gerekliliği, anne olarak kendi yeterliliklerine yönelik şüpheler, sevmeye dair zorluklarla baş etmek, bebekle özdeşleşmek ve onunla bağ kurmak ve son olarak evliliği yeni yollarla tekrar keşfetmektir. Değişmez olarak, durum engelin olasılığını öğrenmekle başlar.

BEBEĞİN SORUNUNU ÖĞRENMEK

Engeli olan her çocuk kendi özel tarihçesine sahiptir. Aynı şekilde, her ailenin hastalığın doğasını ve sonuçlarını kendine özgü öğrenme süreci vardır. Öğrenme sürecinin acı veren ve belirsiz doğası sıklıkla bebeğin sorunu kadar sıkıntıya neden olur.

Aile için, öğrenme genellikle tıbbî ekibin kendilerini sorunla ilgili bilgilendirme anıyla veya birçok vakada bilgilendirmenin gecikmesi ile başlar. Herkes doğumun etrafını çevreleyen olağan ritüelleri bilir; şuna benzer kelimeler: “Tebrikler, Bay ve Bayan Jones, sağlıklı bir kız çocuğunuz oldu.” Bu kelimelerden herhangi bir belirgin sapma ebeveynlerin bilincinin derinliklerine işleyen bir alarm sinyali gönderir. Bu ilk an, genellikle ortalarına bir zaman bombası düşmüş gibi hisseden ebeveynler için kilit bir zamandır.

Bazen sorunun doğası tam olarak belli değildir ve ekip sadece bebeğin risk altında olduğunu söyler. Tıbbî personel haberleri büyük bir özen ve duyarlılıkla ele alsa da, genellikle aile bilgilendirildikten sonra işleri bitmiş gibi davranırlar ve arkalarında aslında engelli bir aile bırakırlar.

Ekip her ne kadar gerçekte bildiğinden veya akılcı bir şekilde tahmin edebileceklerinden fazlasını söyleyemezse de, aile anlaşılabilir bir şekilde tek başına kalmış ve sayısız soru nedeniyle şaşkına dönmüş hisseder.

Gerçek ise, çoğu vakada tıbbi uzmanlar da dâhil hiç kimsenin durumun neye dönüşeceğini veya hangi zamanlamayı izleyeceğini bilmediğidir. Bu belirsizlik ebeveynlik deneyiminin en zor kısmıdır, dayanılmaz bir acının yanı sıra geleceği hayal edememekten kaynaklanan bir hareket edememe durumu yaratan bir kısım. Ebeveynler genellikle bebeklerinin gelişimsel kilometre taşlarını beklerler, oturmak, yürümek, ilk kelimeler gibi, neredeyse bir testi geçmeyi umar gibi. Bu kilometre taşlarına beklenen yaşta ulaşılmadığında, bu acı, hüznün ve suçluluk dalgalarını harekete geçirebilir.

Bu durumlardaki belirsizlik uzayabilir. John bebeğin hikâyesi hepimize çok bildik gelen bir senaryoyu örnekliyor. Doğumda, John tamamen normal gözüküyordu. İki aylıkken, ilk kez anne ve baba olmuş ebeveynleri görmesi konusunda gerçekten endişe etmeye başladılar çünkü önüne bir obje koyduklarında yüzü aydınlanmıyordu. Çocuk doktorlarına danıştılar, o da çocuğun bir çocuk göz doktoruna görünmesi gerektiğini kabul etti. Birkaç hafta sonra çocuğun kısmî kör olduğuna karar verildi ve doktor bir test battery uygulamasını önerdi.

John dört aylık olduğunda, ebeveynlerine çocuğun muhtemelen tedavisi olmayan dejeneratif bir bozukluğu olduğu ve bir yaşından önce tamamen ve geri döndürülemez şekilde kör olacağı anlatıldı. Yıkılmış bir şekilde, ebeveynler başka bir görüş aradılar. İkinci göz doktoru genel olarak onayladı ancak tanının soğukluğu ve zamanlaması konusunda daha az emindi.

Bu ebeveynlerin umudunu alevlendirdi ve daha fazla görüş aradılar. John ancak sekiz aylık olduğunda tıbbî bir uzlaşma bulmuşlardı: John tamamen kördü.

Teşhisin uzun süren öğrenme ve belirsizlik sürecine bir son getirebileceği düşünülebilir ancak bu olmadı. John'un ebeveynleri umut etmeyi hiç bırakmadılar, oğullarının hastalığı hakkında bulabildikleri her literatürün istekli okuyucusu oldular. John on üç aylık olduğunda, Londra'da yeni bir tedavinin denendiğini okudular. Kişilerle kontak kurdular ve konsültasyon için gittiler ancak John tedavi için iyi bir aday olarak düşünülmedi.

John iki yaşına yaklaştığında, ebeveynleri Madrid'de yeni bir ameliyatın yapıldığını okudular. Onu iki buçuk yaşında uzun konsültasyonlar için götürdüler fakat yine ameliyat için olur alamadılar.

Aile ile son görüşmemde, John dört yaşındaydı. Ebeveynler tıbbî yardım almak için başka girişimlerde bulunmuşlar ancak umutlarını yitirmeye başlamışlardı. Tamamen bırakmış değillerdi fakat onların vakasında bu durum, John'un görüşünü kaybetmesinin yasını tamamlamalarını engellemiştir. John'u kör bir genç adam olarak hayal etmeye başlamışlardı, kabullenmeye yönelik önemli bir psikolojik adım ancak yine de iyileşmesine dair umudu bırakamıyorlardı. Bu onun özel eğitimi için, örneğin Braille öğrenmesi gibi, ihtiyaç duyulan erken stratejileri geliştirebilmelerinin önüne geçti çünkü özel eğitimi planlamak durumunun geri döndürülemezliğini ifade ediyordu. Aylar geçtikçe, değerli gelişimsel zamanları kaçırdılar.

Bu kulağa belirsizliğin uzadığı uç bir örnek gibi gelse de, olağandışı değildir. Normalin dışında olan durumların kabulü çok uzun zaman alır. Kişi-

nin inkâr evreleri boyunca derinlemesine çalışması ve hayal edilen ideal bebek ile mükemmel olmayan gerçek bebek arasındaki mesafeyi almayı defalarca ve defalarca denemesi gerekir.

Bu durum yapıcı bir gerçekçilik çizgisinde yürümeyi gerektirir. Bu çizgi bir tarafta kötümserlik ve onun tehlikeleri olan hareketsiz kalma ve umutsuzluk, diğer tarafta sizi gerçekçi iyileştirici adımlar atmaktan ve daha istikrarlı içsel huzur sağlamaktan alıkoyan iyimser bir inkâr arasından geçer. Bu ikilem bir ölçüye kadar her ebeveynde gerçek bebeklerini, umutlarının ve hayallerinin bebeği ile karşılaştırdıklarında meydana gelir, herhangi bir düzeyde bir hastalığı olan çocukların ebeveynlerinde ikilem iyice artar.

Kültürümüzde, prematüre doğumlar giderek daha yaygın hale geldi ve bu konu tartışılmayı hak ediyor. Prematüre doğumla, ebeveynler herhangi bir çocuğun ebeveynlerinin karşılaştığı bütün meselelerle ve bunun yanı sıra engelli çocuğa sahip ailelerin karşılaştığı bazı meselelerle de uğraşırlar.

Nell'in hikâyesi iyi bir örnek oluşturuyor. Nell bir buçuk ay erken doğdu. Doktorlar ailesini gelişimde bazı gecikmeler olabileceği yönünde uyardılar fakat açık bir şekilde de ilk aylarda gecikmenin ne kadar olacağını söylemenin zor olacağını belirttiler. Ebeveynler endişeleriyle baş başa kalmışlardı.

Üçüncü ayda, Nell'in ebeveynleri her şeyin olması gerektiği gibi olmadığından şüphelenmeye başladılar ve aynı yaştaki diğer bebekleri görünce daha da ikna oldular. Nell dört aylık olduğunda, ebeveynleri çocuk doktoruna danıştılar. Doktor, Nell'de bazı gecikmeler olduğunu kabul etti ancak ne olacağını anlamak için ebeveynlere beş ay daha beklemelerini çünkü prematüre bebeklerin sıklıkla diğerlerini yakaladıklarını söyledi.

Nell altı aylık olduğunda, gecikme devam ediyor gibi gözüküyordu ve aile onu birkaç hafta süren nörolojik ve gelişimsel değerlendirmelere götürdü. Neredeyse sekiz aylık olduğunda, tıbbî ekip Nell'de orta derecede gerilik olduğunu onayladı fakat herhangi belirli bir teşhis koyamadı. Ebeveynlere Nell ile oynamaları ve onu uyarmalarını (*stimulate*), böylelikle onun normal gelişimsel eğriyi daha hızlı yakalayabileceğini söylediler. Ebeveynler bunu yapmaya başladılar ve fizik tedavi ve özel eğitim şeklinde profesyonel yardım aldılar.

Evdeki bu sistem değişikliği ince ince fakat önemli bir şekilde Nell ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin doğasını değiştirdi. Ebeveynleri, ebeveyn olmanın yanı sıra şimdi Nell'i uyaran ve öğrenmesini ilerletecek, temel oluşturacak ve geliştirecek yeni yollar tasarlayan öğretmenler oldular. Sadece eğlenmek ve içten geldiği gibi davranmak giderek daha da zor hale gelmeye başladı. Bir önceki bölümden bebeğin gelişimi için doğaçlamanın önemi hatırlarsanız, Nell'in

ebeveynlerinin doğaçlama davranmayı neredeyse imkânsız bulmalarını canlandıırabilirsiniz çünkü onlar öğretmek ve uyarmak için çok yoğun çalışıyorlardı.

Nell'in ebeveynleri bu sistemleriyle devam ettiler ve sonuçlar için beklediler. Nell altı ay sonra, on dört aylık olduğunda tekrar değerlendirildi. Evet dedi doktorlar, belki bir parça ilerleme sağlanmış ancak bu ilerlemenin devam edip etmeyeceğini ve hangi ölçüde devam edeceğini söylemek için daha fazla zamana ihtiyaç var. Genel olarak, prematüre bebekler oldukça hızlı bir şekilde aradaki farkı kapatacaklarsa, bunu genellikle iki yıl içinde yaparlar. Daha yavaş vakalarda, bu altı yıl alabilir veya özel vakalarda aradaki fark tamamen kapanmayabilir.

Sıklıkla ebeveynler çocuğun zihinsel, akademik ve sosyal geleceği hakkında oldukça sağlam bir sonuç sahibi olmadan önce prematüre bebek dört veya beş yaşına gelmiş veya okula başlamış olacaktır (bu asıl testtir).

Nell ile ilgili durum böyleydi. Altı yaşına geldiğinde ve okula iyice uyum sağladığında, aradaki farkı kapattığı açıktı. Hoş, akıllı ve popüler küçük bir kızdı. Hikâye güzel bitti fakat ebeveynleri onun ilerlemesinden emin oluncaya dek, gerçekçi olarak Nell için bir gelecek hayal edemediler ve basitçe onun ebeveynleri olamadılar. Bu keşfetme sürecinin dayanılmaz bir gerçeğidir; bazen mutlu bir son fakat daha çok zaman bitmeyen bir belirsizlik.

Bu uzun ve ızdırap veren keşif deneyimine katlanan anne, aynı zamanda diğer annelerden belirgin olarak farklı bir içsel düzleme doğru evrilir. Yani herhangi bir annenin karşılaştığı bütün zorluklar bu annelerin de karşısına çıkar, sadece daha yoğun ve daha az belirli sonuçlar ile. Bu kadınlar için zorlukları tanımlamak çözümleri reçetelendirmekten çok daha kolaydır fakat ben zorluklarla başlayarak her ikisine de dokunmaya gayret ettim.

ENGELİN ÖTESİNİ GÖRMEK

Çoğu anne bebeğin kim olacağını, onun belirli ifadelerinin, karakterinin ve hayata yaklaşımını ne olacağını keşfetmek için sabırsızca ve heyecanla bekler. Fakat engel hakkında endişeler ve bebeğin neyi ne kadar yapabildiği sıklıkla bebeğin gerçek kişiliğini keşfetmeyi engeller. Acı içindeki bir annenin kelimeleriyle: "Engelin ötesini göremiyorum, Onu göremiyorum!"

Bir ebeveyn olarak en önemli görevlerinizden birinin çocuğunuzun kim olduğunu mümkün olduğu kadar açık bir şekilde gören kişi olmak olduğunu hatırlayın.

Onun becerileri, yetenekleri, tercihleri, doğal yatkınlıkları ve sevdikleri nelerdir? İdeal olarak, bunları tanımlayarak çocuğunuzun içsel tasarımı

mına yakın bir yolu izlemesine yardım edeceksiniz. Bir engelin varlığı, keşif sürecini bloke ettiği zaman ebeveynler çocukları için doğru olan yol için ipuçları bulmakta sıkıntı yaşarlar. Bir anlamda, bebek onların gözlerinde bireyselliğinin bir kısmını yitirir.

BEBEĞİNİZLE ÖZDEŞİM KURMAK

Kaçınılmaz olarak, kızınızı veya oğlunuzu kendinizin devamı olarak görürsünüz, özdeşim kurabileceğiniz biri olarak. Bunun yanı sıra, bebekle özdeşim kurma sürecinin tatmin edici olması beklenir. Normalde, siz bir ebeveyn olarak, bebeğinizin deneyiminin içindeki empati tarafından çekilirsiniz. Bir engel bunun olmasını önleyebilir, özellikle engelin duyurulması bebeğinizle bağ kurma şansı bulmadan önce gerçekleşmişse. Bu vakalarda, sizin devamınız olan kendi bebeğinize ilk tepki güçlü bir reddetme olabilir. Bir annenin bana söylediği gibi, “geri gidebilmesini dilerdim. Bu benim bebeğim değildi.”

Bütün anneler bu tür bir zorluk yaşamazlar fakat elbette normal olmayan bir bebekle ilişkilendirilmeye kendilerini zar zor tahammül edebilirken bulan kadınlar da vardır. Bir şekilde, kendilik imajlarındaki yaralanmaların, bebeğe duyulan üzüntüyle karışımı çok fazladır. Birçok kez bu anneninki gibi hüznü düşünce duyudum: “Diğer anneler orada olacağı zaman parka gitmekten kaçınıyorum. Johnny hakkında herhangi bir söze tahammül edemiyorum, başını nasıl tuttuğu veya pusetteki sakinliği ile ilgili olan kibar sözlerle bile.”

Başka bir anne acı ve derin bir kendini suçlama ile konuştu: “Kızım çirkin bir palyaço gibi. Onunla dışarı çıkmaya utanıyorum.”

Özdeşim kurmanın önündeki bu engellere rağmen, engelli çocuk sahibi çoğu anne bebekleriyle bir bağ oluştururlar, bu özdeşim diğer annelerinkinden biraz farklı olsa da. Dünyayı bebeklerinin gözlerinden görmeye, onun derisine girmeye ve engel tarafından yüklenilen yaşam ritminde yaşamaya mecburdurlar. Bu, annenin farklı kısımlarını özdeşim sürecine çeker, bebeğin tamamen normal olduğu durumların tersine. Bir çiftin açıkladığı gibi: “Başlangıçta, yaz kampına gitmek için ayrıldıktan sonra ne kadar da yalnız hissetmiştik! Kendinizi normal bir insanın yerine koymanız biraz zaman alıyor. Sanki biz de bir engelle yaşıyor gibiydik.”

ANNE KENDİNİ NASIL GÖRÜR?

Sağlıklı bir bebeğin doğumuyla, çoğu anne kendisini yeterli bir insan-hayvan olarak deneyimler, yani türün devamını sağlam bir bebek üreterek devam et-

tirebilen biri. Engelli bebeğin annesi bu görevin tam merkezinde yara almıştır. O ve baba genellikle en yakın gelecekte ve bazen daha uzun süre ebeveynlik deneyimini etkileyecek bir acı ve suçluluk hissederler. Engelin nedenini araştırmaya takılabilirler. Bir annenin tarif ettiği gibi; “bunun olması için ne yaptığımı ve ne yapmadığımı aramaya devam ettim. Bir şekilde, bir yerde, biri sorumlu olmalıydı.” Aynı derecede acı çeken bir anne şunu hatırladı: “Tanrı tarafından aforoz edilmiş gibi hissettim. Bunun gibi bir bebek benden nasıl çıkardı? Ben şeytan mıydım?”

BAĞLANMA ENGELLERİ

Bir bebek prematüre ise, yoğun bakım ünitesinde küvezde haftalar veya aylarca kalabilir. Bu süre zarfında, önemli bir rol oynayamazsınız ve bazen bebeğinizin hayatta kalması ve büyümesi için hiçbir role sahip değilsinizdir. Makineler ve tıbbî ekip bunu sizin için yapar. Bazen ziyaretiniz bile kısıtlanmış olabilir, bu nedenle bebeğinizi tanıma fırsatlarınız sınırlıdır. Muhtemelen bebeğiniz için hemşirelerden daha az özel ve en çok da daha az yeterli hissedeceksiniz. Kısaca, bebeğinize bağlanmanız engellenmiştir.

Daha önceki bir bölümde anne ve bebek arasındaki bağlanma örüntülerinden ve bebeğinizle olan ilişkinizin, eğer değiştirmek için adım atmazsanız, muhtemelen annenizle olan ilişkinizden şekilleneceğinden bahsetmiştim. Burada, son birkaç on yılda giderek artan önemde bir araştırma alanı olan bağlanma konusunda biraz ekleme yapmak istiyorum.

Bağlanma birinin diğeriyle arasında özel bir bağın kurulması ile ilgilidir. Anne ve çocuk arasındaki bu bağ öncelikle fizikseldir, anneyi bebeğin yanında tutar ve bebek hareket etmeye başladığında, bebeği annenin yanında tutar ya da en azından dış dünyadaki atılımlarından sonra annesine geri dönme isteğini sağlar. Bu bağ, dünyanın dış tehlikelerine karşı bebeğin güvenliğini sağlar.

Bu bağ bununla birlikte psikolojiktir de ve bebek ve anne yakın olduklarında bir güvenlik hissine neden olur.

Güvende hissetmenin en tepe noktası, birinin güvenli bölgeyi deneyimlediği an, anne ve bebeğin göğüs göğüse kucaklaştığı zamandır. Bu şekilde tutulan bir bebek, korkusuzca dünyayla yüzleşir.

Bu bağın iki yönlü bir sokak olduğunu hatırlamak önemlidir. Annenin bebeğine olan bağı, daha hızlı oluşur ve genellikle bebeğin hayatının ilk birkaç haftasında gayet yolundadır. Annenin bağının hayat bulmasını izlemek etkileyicidir. Normal koşullarda, doğumdan sonra bebek temizlendiğinde,

hemşire veya doktor bebeği annesine geri getirir ve onu annenin yanında yatağa koyar. Bu annenin bebeğiyle ancak yavaş dans diye tarif edebileceğim dansa başladığı andır.

Dans yeni anne, bebeğin ayaklarına ya da ellerine parmaklarının ucuyla hafifçe, neredeyse büyük bir dikkatle dokunmaya başladığında başlar. Bu noktada, bebek hâlâ tanıdık bir yabancıdır. Bebek, annenin dokunuşunu kabul ettiğinde ve anne onun ayaklarını veya ellerini tanımaya başladığında, anne yavaşça bacağı ya da kolu kaldırır. Bunu yaparken, daha güvenli bir şekilde, bütün parmaklarını kullanarak, sadece parmak uçlarını değil, dokunur. Kenardan, bebeğin göbeği ve göğsüne doğru merkeze ilerler. Oraya ulaştığında, eli açılır ve bebeğin vücudunu avucuyla okşar. Burada bir süre kalabilir, sonra değişmeksizin bebeğin başına doğru ilerler, avucuyla başını beşik gibi kavrar ve belki diğer elinin parmak uçlarıyla hafifçe yüzüne veya dudaklarına dokunur.

Bu süreç, anneden anneye farklılık gösterse de, onun bu tanıdık yabancıyı daha tanıdık ve daha az yabancı hale getirme yoludur. Bu, bebeği kendi bebeği yapar. Bağlanmasının bağlarını işlemektedir.

Çoğu prematüre bebek, sadece küçük pencerelerden ve ancak eldiven giyildiğinde ulaşılabilen kapalı küvezlerde. Kaçınılmaz olarak, bebeğin içinden ve dışından geçen tüpler, sıklıkla yakınlarda çeşitli makineler ve yapay solunumun gürültüsü vardır. Bu koşullar altında, anne bağlanma hareketlerini gerçekleştiremez. Bunun yanı sıra, çoğu ebeveyn büyük bir itinayla dengelenmiş bu varlığa zarar vermekten korkar. Çekim; korku, bazen nefret ve her zaman acizlik hisleri arasında bölünmüştür. Bu durum haftalarca sürebilir, bu süre boyunca anne geniş bir boşluk hissedecektir.

Yakın zamanda, yeni uygulama biçimleri, annelerin bu belli bağlanma probleminin üstesinden gelmelerine yardımcı olmuştur. Çoğu prematüre birim, şimdi “kanguru metodu” [*kangaroo method*] denilen, bebeğin yoğun bakım ünitesinde annesinin göğsünün üzerinde tıbbî olarak bakıldığı, makinelere ve tüplere rağmen ten ve vücut teması fırsatı veren yöntemi kullanmaktadır. Bu, anne ve babanın bağlanma sürecinde ilerlemelerine izin verir. Pek de tesadüf olmayan bir şekilde, bu yöntemin bebekler için, tıbbî olarak daha iyi olduğu, bebeklerin küvezde olduğundan daha hızlı bir şekilde kilo alma eğiliminde olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca bu yöntem, annelere bir miktar yeterlilik hissi aşılar; her ne kadar bu anne bebeğiyle evde tek başına bir süre vakit geçirene kadar tamamen karşılanmayacaksa da...

SEVMEYE ENGELLER

Hastane ortamının ve bebeğin durumunun gerçekliği, aynı zamanda bağlı olmakla aynı şey olmayan sevmenin de yoluna çıkabilir. Anneliğin zihin yapısının en önemli görevlerinden birinin, kendinizi bebeği özgürce ve bütünüyle sevebilen ve karşılığında sevilen yeterli bir insan-anne olarak deneyimlemek olduğunu hatırlayın.

Bu da tehdit altında olabilir. Birçok anne, kendilerini böyle bir karmaşa durumuna atan bu mükemmel olmayan bebeği sevip sevemeyeceklerinden endişe ederler. Sıklıkla, bebeği gerçekten hayatta tutmak isteyip istemediğini sorgulama noktasına kadar ileri gider.

Bir anne, prematüre bebeği ile onun hastanede olduğu altı hafta içinde hemen hemen hiç temas kuramamıştı. Hastaneye, o noktada kim olduğunu gerçekten bilmediği ve gerçekten isteyip istemediğini bilmediği bebeğini almak için yalnız gittiğini anlattı. Bebeği arabanın arkasındaki bebek koltuğuna koydu fakat onu doğru olarak bağlamadı.

Otoyola çıktığında, kendini yoldan çıkmakta olan bir arabanın arkasında buldu ve aniden frene basmak zorunda kaldı. Bu bebeği sarstı. Panik halinde bebeğin koltuğundan düşüp, ön koltuğun altına yuvarlanmış olduğunu fark etti. Hemen yolun kenarına geçti ve bebeği kaldırmak için arka kapıya koştu. Onu kollarına aldığı anda, ilk kez onun kendi bebeği olduğunu ve ona bakacağını hissetti. Onu sevmeyi öğrenmeye o anda başladı.

Daha önce de bahsettiğim gibi, prematüre bebeğin annesine, hamileliğin son haftalarında gerçek bebeği ile karşılaşmaya hazırlanma izni verilmez. Gerçek bebek, o hâlâ hayallerinin ve arzularının bebeği ile meşgulken gelir. Bu, bebeği anında sevmeye başlama becerisini de engelleyebilir, aynı zamanda hamileliği tamamlamamış olmaktan ötürü belli bir özgüven kaybına neden olabilir, ani ve erken bir doğumdan kaynaklanan stresten bahsetmiyorum bile. Bütün bu durumlar bir araya gelerek, annenin özgürce ve kolayca yeni doğan bebeğini sevebilmesini engeller. Fakat çoğu vakada, anneliğin zihin yapısı öne çıkar ve sevmenin önündeki zorlukları gölgeler.

EVİLİĞİ YENİDEN KEŞFETMEK

Bazı vakalarda, engelli çocuğun annesi, engelin eşinin değil, kendisinin kişisel başarısızlığı olduğunu düşünebilir. Neticede, bebeği üretmenin ve doğurmanın kendi işi olduğunu kendisine söyleyebilir. Engel, doğum sürecindeki herhangi bir olaydan kaynaklanıyorsa, kendisini özellikle sorumlu hissedebilir. Şimdiden sorumlu hissederken ve problemi öğrendiğinde eşinin yıkılacağını

öngörerek, eşini durumun gerçekliğinden korumaya çalışabilir. Bir anne, bebeği eve götürme zamanı geldiğinde, eşini deneyimin acısından korumak için hastaneye yalnız gitmek istediğini hatırladı.

Ebeveynler, bebek hastanedeyken ve daha sonra uzun bir zaman birbirlerini birçok şekilde korumaya çalışırlar. Engelli bebeğin temel bakımın bir ebeveynin, genellikle annenin üzerine düşmesi, normal koşullarda böyle olmayacak olsa da, seyrek rastlanan bir durum değildir. Birçok senaryo gelişebilir ancak çoğu vakada ailenin yaşam gidişatı kalıcı olarak değişecektir.

Örneğin, engelli bir erkek çocuğunun babası, engelin varlığından, oğluya vakit geçirmenin kendisi için acı verici olması noktasına gelecek kadar narsistik olarak yaralanmış olabilir. Bu durumda karısı babanın rolünün çoğunu, kendinin rolüne ek olarak alarak herkesi korur. Diğer bir yandan, baba oğluya güçlü bir özdeşim kurabilir ve tamamen normal koşullarda yapacağından daha fazla bakım işini üstlenebilir.

Bu durumda, oğlunun engeli olması, onu olacağından daha iyi bir baba haline dönüştürebilir. Nasıl olursa olsun, engelli bir çocukla ilgilenen bir ailede, roller ve ittifaklar sıklıkla normal doğumdan sonra oluşacaklardan daha farklı gelişir.

EŞİ SUÇLAMAK

Oldukça sıklıkla, bebeğin bir problemi olduğunda, bir ebeveyn suçlanır. Bu hissin gerçekte bir temeli olabilir, mesela ailenin bir tarafı belli bir geni taşıyor veya belli bir fiziksel veya davranışsal bir özellik bir ailenin kökeninde vardır.

Suçlama, eğer bereketli topraklara düşmezse – örneğin eşlerden biri diğerindeki belli bir özelliğe güvenmiyor veya sevmiyorsa, kök salamaz. Bu durumda, söz konusu olan özellik, evlilikte engelli bebeğin üzerine düştüğü bir hata çizgisi olabilir. Suçlama, bebek doğmadan önce var olan bir problemin devamı veya abartılı bir haline dönüşür.

EVLİLİĞE TEHDİT

Engelli bir bebeğin geliş her hangi bir evliliğin, güçlü olanların bile bütünlüğüne yeni tehlikeler getirebilir. Bir anne şöyle açıkladı. “Artık sevişmeye kalkışmıyoruz bile. Bütün bu sorunun ilk başta nereden geldiğini düşünmek her hangi bir keyif vermiyor. Kötü hatıralar ve çağrışımlar belirliyor ve bunu işlemez hale getiriyor.”

Diğer ebeveynler kendilerini yalnız hissedebilir çünkü olağan arkadaş çevreleri aniden kaybolur veya yok olur. Diğer çocuklara benzemeyen bir çocuk, ebeveynlerinin de diğer ebeveynlere benzememesini sağlayabilir. Onların, deneyimlerini ve zorluklarını paylaşacakları kimse yoktur ve sıklıkla diğerlerini sıkmaktan veya diğerlerinin onların günlük hayatlarını anlayamayacaklarından korkarlar. Kendilerini sosyal olarak yalnız bulurlar, bu başarısızlık hislerini güçlendirir. “Bizi tamamen ezen bir problem için hiçbir desteğimiz yoktu. Beraber savrulmuştuk ve elimizde olan sadece buydu. İşte oradaydık, yalnız, beraber, yalnız, yalnız, yalnız ve hiç çıkış yok.”

Bu ebeveynler için kaybettikleri sadece seks ve sosyal bağlantılar değildir, evliliklerini destekleyen birçok başka dayanağı da kaybederler. Kendilerini bakım verme konusunda ek zaman ve çaba ve sıklıkla hiçbir zaman öngörmedikleri masraflar için büyük miktarda para harcarken bulurlar. Akrabalar mesafesini koruyabilir ve bu dışarıda bir gece geçirmek için veya birkaç saatlik mola için yedek bakıcı bulma işini zorlaştırabilir. Sadece bir tatile çıkmak bile diğer ailelerin yüzleşmediği muazzam stratejik manevralar gerektirebilir.

ENGELLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK

Engelli bir çocuk sahibi olmanın problemleriyle yüz yüze gelmiş birçok çift hiçbir zaman olacağını düşünmedikleri kadar birbirine kenetlenirler ve güçlü, sevgi dolu ve bütün bir aile olarak, çocukları engelsiz olsaydı olacağından daha sağlam bir aile olarak ortaya çıkarlar.

Birçok diğeri ise, burada bahsettiğim engellerin bazılarını veya hepsini yaşarlar ve hepsi engellerin üstesinden gelinmez olmasa da çok sayıda ve zor olduğunu kabul ederler.

Muhtemelen zorluklara yaklaşmanın en önemli yolu, ne yaşadığınızı araştırmak ve paylaşmak için bir yol bulmaktır. Bu bütün yeni anne ve babalar için doğrudur fakat bebekle ilgili problem olduğunda özellikle önemlidir. En değerli paylaşım sıklıkla benzer durumdaki diğer ebeveynler ile ve yaşanan özel durumlarla tanışıklığı olan profesyonellerle olur. Araştırma, konuşma ve paylaşma bir kişinin fantezileri, korkuları ve karşılanmamış umutlarını tanımlamak ve bu deneyimleri şekillendirmek için gereklidir. Bir kez söze döküldüğünde, onları incelemek ve sonra hayata devam etmek daha kolaydır. Paylaşma aynı zamanda birçok ebeveynin hissettiği gerçek veya hayali yalnızlığı kırar.

Engelli veya prematüre bebeği olan annelerin doğumdan sonraki haf-

talarda, aylarda bir çeşit travma yaşadığına inanmaya başladım. Bu anneler yardım almadan yaşadıklarının üstesinden gelmeleri için yalnız bırakılmamalıdır – esas olarak psikiyatrik yardımı düşünmüyorum. Bu durumdaki bir anne psikiyatrik bir vaka değil, uç durumların stresi altında olan normal bir kişidir.

Benim fikrim, annenin en çok ihtiyaç duyduğu şeyin, işbirliği kurabileceği ve onun deneyimlerini anlayabilecek bir kişinin sağlayacağı bir tür profesyonel eşliği olduğudur. Gerçekten bir anne gibi hissedebileceği o alanlarda, küçük bile olsalar, bir anne olarak onaylanmaya ihtiyacı vardır. Eşlik eden bu kişi onun bebeği ile kontak kurmasına yardımcı olmalı ve sadece bebeğin yapamayacaklarını değil, neler *yapabileceğini*, neleri gördüğünü, duyduğunu göstererek ona bebeği daha iyi tanımayı öğretmelidir.

Sonuç olarak, bu insan çocuk doktoru, nörolog, göz doktoru, hemşireler, fizyoterapistler, özel eğitimciler ve bebekle ilgili olan geniş profesyonel ekibin içinde olan diğerlerinden kaçınılmaz olarak gelen bütün farklı görüşleri, planları birleştirebiliyor olmalı. Bu çoklu görüşler, eğer bunları koordine etmek ve anne ile konuşmak için belirlenmiş biri yoksa annenin dünyasını parçalara ayırabilir.

Bu engellerle baş etmek için başka bir yoldan bahsetmek istiyorum ve bu da bir bebek sahibi daha olmaktır. Bu görüşe olan itirazları biliyorum ancak yine de biraz bu fikrin ciddi bir şekilde düşünülmesi gerektiğini hissediyorum. Başka bir çocuk sahibi olmadan önce, engelli çocuğun doğumunu takip eden yas sürecinin tamamen atlatılması gerektiği düşünülebilir. Ancak bu yas süreci yıllar alabilir ve muhtemelen başka bir hamileliği denemek için zamanınızı tüketebilir. Düşünebileceğinizin aksine, ikinci çocuğun doğumu veya evlat edinilmesi daha önce konuştuğumuz devam eden şimdinin kilidini açabilir.

İkinci bir bebek annenin kendilik görüntüsünü yeterli olarak iyileştirmesine yardımcı olur. Bu iyileştirme sıklıkla ebeveynlerin zamanın akışını tekrar başlatmalarına, aileleri ve kendileri için yeniden bir gelecek canlandırmalarına izin verir. Buradaki konu, hasarlı bebeğin yeni bir tanesiyle değiştirilmesi değil aksine sonraki bebeğin ilk bebeğe ve aileye yardım etmesine izin vermektir. İkinci bir bebek, ilk bebeğe ait sorunların anlaşılması ve böylelikle ilk bebeğin verimsiz bir incelemeden kurtulması gibi çok değerli bir işlev sunar. Ebeveynler engelli çocuğun kim olduğunu, başlı başına bir insan olduğunu daha iyi görmeye başlayabilirler.

Bu alandaki sorunlar muazzam görünebilir. Fakat, deneyimlerini araştırabilen, onları diğerleri ile paylaşabilen ve ilk kriz ve adaptasyon dönemi için psikolojik danışmanlık arayan ebeveynler gittikçe durumu açığa kavuşturabilir ve acısından uzaklaşabilirler. Bu açığa kavuşturma ebeveynlerin koşullarını yumuşatmasına ve sonunda zamanın akışına yeniden katılmalarına izin verebilir. Yolculuklarının başlarında muhtemelen hayal edemedikleri şekilde bebeklerini büyötmeyi ve sevmeyi öğrenebilirler.

Kariyeriniz - Ne Zaman?

Annelik zihin yapısının sonsuza kadar zihninizin merkezinde kalmayacağı-
nı hatırlayın. Çok yavaşça, sağlam şekilde kalacağı arka plana itilecek ve
ihtiyaç olduğu sıklıkta ön plana gelmeye hazır olacak. Bu zihin yapısı bebeğin
doğumundan aylar ya da yıllar sonra arka plana hareket ettiğinde, koşullarını-
za göre, diğer kimliklerinizle uyum içinde var olmayı öğrenmesi gerekmektedir.

Anneliğin adaptasyon süreci tamamen bununla ilgilidir: birçok kimli-
ğinizi, anne olarak yaşamınızla bir denge haline getirmek. Diğer kimlikleri-
niz, büyük ailedeki rolünüz, eş olarak rolünüz, toplumdaki pozisyonunuzu
içerebilir; fakat belki de uyumu bulmanın en zor yeri annelik rolünüz ve ka-
riyeriniz arasındaki köprüdür.

Her annenin iş ve bebek sorumlulukları arasındaki kaçınılmaz çatışma-
ya ilişkin çözümleri yeni annelik kimliğinin geri kalan yaşamıyla başarılı bir
şekilde bütünleşmesi için çok önemlidir.

Bugün işe dönme sorusu hakkında acı çekmeyen, mutsuz olmayan,
suçlu hissetmeyen, kafası karışmayan veya derin bir ikilem yaşamayan kişi az
bulunur. Yeni bir anne çalışmalı mıdır? Eğer öyleyse, ne zaman işe dönmeli-
dir? İlk yılları evde bebekle geçirmek ne kadar önemlidir? Çocuğunuz büyü-
düğünde geriye dönüp bakacak ve farklı ayarlamalar yapmış olmayı dileyen-
cek misiniz? Bunların sabit bir cevabı ve elbette mükemmel ve kalıcı çözüm-
ler yoktur. Sadece görece olarak iyi ya da kötü uzlaşmalar vardır. Ayrıca, bir
çözümüne her ulaştığınızda, beklenmeyen olaylar ve öngörülemeyen hisler ne-
deniyle onun çok geçmeden değişebileceğine hazırlıklı olmalısınız.

POLİTİK VE FİNANSAL GERÇEKLER

Annelerin işe dönmesi konusunu, içinde yaşadığımız politik ve finansal kültürü dikkate almadan tartışmak imkânsızdır. Oldukça sık karşı karşıya kaldığınız derinden sorun yaratan kararlar, ailenize özgü ve son derece kişisel ikilemler gibi gözükür. Gerçekte, yapmanız gereken seçimler, toplumun politik öncelikleri tarafından belirlenebilmektedir. Kendinizi içinde bulduğunuz mengene yalnızca “annelik” değil, aslında yirmi birinci yüzyılın başında Amerika Birleşik Devletleri’ndeki annelik olabilir.

Amerika Birleşik Devletleri’nde iş yaşamındaki hamile bir kadının hiç annelik izni almaması ya da zar zor üç veya dört hafta izin alması olağandışı değildir.

Bazı işverenler daha fazlasına izin verebilir fakat çoğu zaman bu annenin kişisel zamanından, hastalık izninden veya tatil izninden kesilir ya da evde kaldığı aylar için hiç para verilmez. Döndüğünde işinin orada olmama ihtimali veya yokluğunda onsuz ilerlemiş ve diğer çalışanlar tarafından benimsenmiş bir işle ilgili evde kaldığı için kendini kurnazca cezalandırılmış olarak bulma ihtimali baskıyı artırır.

Çoğu Avrupa ülkesinde kadınlar otomatik olarak üç aydan altı aya kadar doğum izni alır. Emziren anneler artı bir ay izin alabilirler. İsveç’te kadınlar maaşlarının % 85’ini alarak on iki ay otomatik olarak izin alırlar (yakın zamana kadar maaşın tamamını alıyorlardı). Daha da çarpıcı olan, yeni annenin bu on iki ayı, yedi yıllık bir süre zarfında dilediğince kullanabilmesidir. İlk yılı tamamen izin olarak kullanabilir, iki yıl boyunca yarımşar izinler alabilir, ya da bu izni ilk dört yıl boyunca üçer aylık süreçlerle kullanabilir. İsveç devleti yakın zamanda, babaların genç ailede daha fazla rol almalarını cesaretlendirmek için babaların kendilerine ayrılan bir ay boyunca evde kalmalarını zorunlu tutarak aksi takdirde çiftin on iki aylık haklarından vazgeçmek zorunda kalacaklarını belirten yeni bir düzenleme getirdi.

Aynı şekilde ilginç olan, İsveç hukukunun kadının işe döndüğü zaman sisteme, izine ayrıldığı dönemdeki deneyimine ve önceliğine eşit bir unvanla girmesi konusundaki açıklığıdır. Bu koşullar altında, İsveçli anne ve babalar, en azından başlarda, evde bebekle olmaya verilen önem ve bunun uygulanabilirliği konusunda Amerikalı emsallerinden, oldukça farklı düşünüyorlar. Kısacası, Amerika’da politikalar ve iş kültürü, çoğu annenin yaşamaya zorlandığı ızdırıp ve belirsizlikten büyük ölçüde sorumludur.

Amerika’da annelerin imkânsız ve yanlış bir duruma sokulduğunu hissediyorum. Toplum aileyi destekleyebilir, ailenin güçlendirilmesi için sözde

bağıllık gösterebilir ancak aynı zamanda ebeveynler için iş ve aile hayatını dengelemeyi ekonomik olarak zor hale getiriyor. Bu ebeveynlerin kopuk, yavaş ve çocukla geçirdikleri zaman konusunda yetersiz hissettikleri sayısız aileye neden oluyor. İş yaşamına ne zaman döneceği konusunun bütünü, bebeğini doğurmadan önce annenin sırtına yüklenmiş bir durumda var oluyor.

Bugün bütün anneler iş ve aile yaşamını dengelemek konusundaki zorluklara fazlasıyla aşınalar fakat sıklıkla yaşamak zorunda kaldıkları uzlaşmaların gerçekte kendi hataları değil, sosyal geleneklerin sonucu olduğunu gözden geçiriyorlar. Çocuk bakımını organize etmek, ulaşım, ailenizin ihtiyacı olduğunda işten izin almak gibi zorluklara ek olarak, çoğu anne verdikleri kararların suçluluğunu fazladan yük olarak taşıyorlar. Maddi durumu nedeniyle bebekleri küçükken işe dönmek zorunda kalan çoğu anne için, bu durum sürekli bir acı ve gerilim kaynağıdır. Sadece, kültürümüzdeki tutum değişikliğine eşlik eden bir toplumsal politika bu gerilimin rahatlamasına yardımcı olur. Politik ve ekonomik sistemimizin çocuğun ve ailenin uygun gelişimini desteklememesi utanç vericidir.

Babanın ebeveynlik sürecindeki aktif katılımı anneye daha fazla seçenek sunsa da, temel problemleri sadece kısmen çözer ve genellikle yenilerini ortaya çıkarır. Eğer babanın asıl bakım veren kişi olmasına karar verilirse, annelere sıkıntı veren problemler onun başına gelecektir.

Bakım işini paylaşma bazıları için işleyen bir uzlaşma gibi gözükse de, nadiren tamamen tatmin edici bir çözümdür.

Bir ebeveynin bebekle birlikte tam zamanlı olarak eve ait olup olmadığına dair hassas soru bireysel bir konudur. Eğer anne işe dönmeyi güçlü bir şekilde tercih ediyorsa, bunun bebek de dâhil olmak üzere herkes için iyi olacağı konusunda bir uzlaşma var gibi gözüküyor, alternatif yeterli bir bakım ayarlandığı sürece. Kadınların çoğu aslında işe dönmeyi bir noktada isteyebilirler ancak şimdiki politikaların onları dönmeye zorladığı kadar çabuk değil.

Benim ve çocuk gelişimi alanındaki birçok kişinin deneyimlerine dayanarak, annenin tam zamanlı çalışmaya başlaması için uygun zamanın bebeğinin iki yaşına geldiğinde olduğunu düşünüyorum. Bu noktada, çoğu bebek annelerine bağlanmıştır ve bu ilişkiye güvenmeyi öğrenmiştir. Bir miktar ayrılık yaşamış ve onlara tahammül etmeyi öğrenmişlerdir. Ek olarak, doğa çocuklar arasında iki yıl olmasına izin verir çünkü emzirme yumurtlamayı engeller. Eğer anne bir yıl emzirirse, çoğu toplumda olduğu gibi, ikinci çocuk, büyük olan iki yaşında olduğunda, yürüyebildiğinde ve annesinin dikkatini başka şeylere yöneltmesine izin verdiğinde doğacaktır. Uygun olsa da, bu za-

man çerçevesi ailenin maddi ihtiyaçlarından ötürü elde edilmesi zor veya imkânsız olabilir.

ÇATIŞMA BAŞLAR

Anneler işe dönme konusu ile hamile kaldıklarında uğraşmaya başlarlar ve geleceklerini canlandırmaya çalışırlar.

Kadınlar ellerinde mevcut olan sınırlı seçenekleri erkenden fark ederler ve hemen evde kalmak, bebeklerini bir aile üyesi ile bırakmak veya yerel bir gündüz bakım evi bulmak gibi farklı senaryoları hayal etmeye başlarlar. Genellikle, az sayıda kadın bebek doğduktan sonra hislerinin ne kadar güçlü olacağını gerçekten tahmin edebilir veya hamilelik sırasında uygulanabilir gözüken kararı yürürlüğe koymanın ne kadar zor olabileceğini hayal edebilir.

Aşağıdakiler, kitabın önceki bölümlerinde karşılaştığınız üç farklı kadının hamileliklerinin yedinci ayında bebek doğduktan sonra iş yaşamlarını nasıl idare edeceklerine dair düşünce ve stratejileridir. Margaret, mimar olan, en ikilem içinde olanı. Kendisini evde bebeği ile kalma isteği ve işinde kalma baskısı tarafından eşit derecede çekilirken buluyor.

Yıllık değerlendirmem için konferans salonundan içeri yürüdüğümde, bütün ortaklar rahatlamış gözükmeyi başarmışlardı ancak ben başımın üzerinde bir kılıç gibi asılı duran bir konu olduğunu biliyordum. Önümüzde çok büyük bir anlaşma vardı ve onları bebek için bırakıp bırakmayacağımı merak ediyorlardı.

Beni işe aldıkları günden itibaren kimse özel yaşamımın işe yansımısına izin verdiğimi söyleyemez. Bu adamlara her zaman bebeğim olsa da, doğum anına kadar çalışacağımı sonrasında da hemen geri döneceğimi anlatmıştım. Jim nasıl hissettiğimi tamamen anlıyor. Bebekle tam zamanlı olarak birlikte olacak bir bakıcı tutmaya karar verdik. Karar verilmişti – her şeye rağmen verildiğini düşünmüştüm, yakın zamana kadar. Artık o kadar emin değilim. Evde bebekle kalmanın nasıl olacağını gerçekten dikkate aldım. Ve bazen iyi hissettiriyor. Zihnimde uzlaşmalar yaratıyorum. Geçen gece çizim masamda oturduğumu, bebeğin ayağım ucunda battaniye üzerinde yattığını canlandırdım.

Ofiste bir bebek olması konusunda bu adamlar ne düşünür? Kucağımda bir bebekle müşteri toplantısına gitmeyi resmedemiyorum. Veya belki haftada birkaç gün evde çalışmama izin verirler, ya da saatlerimi azaltırlar. Pek mümkün değil. Beni sevdikleri ve özel hayatımı umursadıklarını söylseler de hemen yerime birini alırlar.

Konferans salonunda midemde bir düğüm vardı. Benim dışımda orada gerçekten bir şey değişmemişti. Bir tabak tatlıyı döndürüyorlar, kahve içiyorlar ve bir ortaklığı paylaşan insanların konuştuğu gibi konuşuyorlardı.

Sonunda benim sıram geldi ve hepsi bana döndü, “peki Margaret, gelecek proje için sana güvenebilir miyiz?” “Evet” dedim. “Yüzde yüz burada olacağım. Yapabileceğim her şeyi yapacağım, bana güvenebilirsiniz.”

Yalan söylüyor muydum? Hem evet, hem hayır. Yalan söylemek zorunda olduğum için üzgün, gerçekten bilmediğim için kafam karışık ve bana verilen bütün seçimlerin hepsinin yanlış olduğu için kızgındım. Bir şekilde yanlış. Geleceği çok net olarak göremiyordum.

Diğer anneler çoktan işe dönmek isteyip istemediklerini veya işe çabucak dönmeleri gerekip gerekmediğini biliyorlar ve fikri kabul etme noktaları. Fakat fikir psikolojik bir bedel olmadan gelmiyor. Diana, finansal analist, hamile kalmadan önce bebeğe rağmen kariyerinin devam edeceğini biliyordu. Onun en büyük endişesi anne olarak iyi olup olmayacağı.

Sekreterime bebekle ilgili planları anlatmayı bıraktım çünkü bana uzaylıymışım gibi bakıyor. Bebek hemşiresi tutan yeni bir anneyi hiç duymamış. Öyleyse, ben ilk olayım. Şimdiden hizmete baktım ve ilk üç ay boyunca sabah sekizden akşam yemeği saatine kadar evde olacak bir kadın göndercekler. En iyisi de, bebeklere bakma konusunda eğitilmiş olması. Ne büyük rahatlık. Kulağa sert geldiğini biliyorum. Açık sözlü davranıyorum.

Bir ay veya civarında, evdeki işler oturur oturmaz ofiste olmayı düşünüyorum. Carl'ın büyük yardımı olacak çünkü işi kendisinin ve yakınlarında olabilir. Bütün ilgilenenler için benim işte olmam muhtemelen iyi bir şey olacak.

Carl benim gizliden bir kraliyet ailesi üyesi olup olmadığını merak ediyor. Bebeğimin dadı tarafından bakılması ve bana sadece banyosu yaptırılmış, yemeği yedirilmiş ve ağlamazken getirilmesi konusunda rahat olurdum. Elbette, bebeğin dadıyı benden daha fazla sevmesini istemem ve hayatının içinde olmak isterim. Belki kendimden beklemediğim kısımları bile bulacağım ve hemen ona kapılmış olacağım. Fakat çocuk büyüdüğünde, benimle konuşabildiğinde daha iyi anne olacağımı düşünüyorum. İşte o zaman işten izin alabilirim.

Bütün bunlar kendimi doğal değilmişim gibi hissettiriyor, sanki olmadığım biri olmalıymışım ve sanki olduğum halimde bir yanlış varmış gibi...

Üçüncü anne Emily, daha önce, hamile olduğunu öğrendiğinde, tiyatrodaki kariyerini daha düzenli bir iş bulmak için bıraktı. Emily kariyerinden uzak, evde bebekle kalma eğilimi gösteriyor. Bir süre kariyer peşinde koşma zorunluluğunun olmaması, onun için belli bir rahatlatma içeriyor fakat o da kararı için psikolojik bir bedel ödüyor.

Ofisimdeki kadınlar gerçekten dostlar. Hepsinin bir tavsiyesi, bebek için he-diyesi ya da anlatacak bir hikâyesi var. Nancy bebekten sonra ne zaman istersem ya da hangi saatlerde istersem işe dönebileceğimi söylüyor. Komik olan şu ki, bebekle ziyaret dışında geri gelmek isteyeceğimden emin değilim.

Aklımda canlandırdığım, bu bebeğin neredeysem yanımda olması. Marketlerdeki arabaların bebek koltuklarındaki arabaları kullandığımı, kasabaya pusetle gittiğimi veya kanguru taktığımı ve küçük kolların ve bacakların ondan sarktığını hayal edebiliyorum. Benim istediğim bu. İşe bir süreliğine hoşçakal diyeceğim.

Bebek sahibi olmak diğer soruyu da kenara koyacak. Birçok kişi benim yerel tiyatro ile olan aşkıma hatırlıyor. İyi olduğumu biliyorum fakat kendini adanmış bir aktris olmak için yapılması gerekenleri yapmaya hazır değilim. Gerçi insanlar bunun hakkında canımı sıkmaya devam ediyorlar. Ve bu benim aklımda bir soruydu (sanırım hâlâ öyle), cesaret veya hırs veya bir şey eksikliği gibi. Fakat bir bebek sahibi olacakken oyunculuğun peşinde koşamazsınız. Durumlar kendilerini çözüyorlar diye düşünüyorum... Umuyorum ve bu doğal geliyor, sanki bu yoldan gitmeliymişim gibi. Göreceğiz.

Üç farklı kadın, üç farklı hikâye ve annelik/kariyer ikilemine üç farklı çözüm. Üçünden herhangi biri diğerinden daha iyi veya daha kötü değil. Bunlar, kadının kim olduğuna ve problemle kendi algıladığı ihtiyaçlarına ve becerilerine sadık kalarak nasıl yüzleşeceğine dair, eşit derecede dürüst ve gerçekçi düşünceler. En önemlisi, sizi en fazla neyin mutlu ve tatmin edeceğini şekillendirmeli ve o duruma ulaşmak için çabalamalısınız. Diğerlerinin sizin ne yapmanız gerektiğini ya da nasıl hissetmeniz gerektiğini söylemelerine izin vermemek için sıkı çalışın. Kendinizi tanıyorsanız ve neyle yaşabileceğinizi biliyorsanız, durumunuz için en iyi uzlaşıları bulacaksınız.

Uzun vadede, sizin için en iyi çözümler, bebek için de kuvvetle muhtemel en iyi çözümler olacaktır.

KARARIN KALP AĞRISI

Genelde maddi nedenlerden ötürü, yeni bir anne işe istediğinden daha önce dönmek zorunda kaldığında, büyük bir kayıp duygusu yaşayabilir. Çünkü karar dışarıdan empoze edilmiştir. Yeni anne duygusal olarak yaralanmış hissedebilir ve uzamış doğum sonrası depresyonu yaşayabilir. Daha da kötüsü, anne sadece üç hafta veya üç aylık annelikten sonra işe dönme durumu ile karşı karşıya olduğunu biliyorsa, yas tutmaya dönme vakti gelmeden çok önce başlar. Bu, hâlâ evde doğum izninde olmasına rağmen, bebeği ile olma becerisini etkiler. Gelecek olacak acıyı düşünmekten kaçınamaz.

Kariyerlerini durdurmak için maddi yetilere sahip olan ve evde daha uzun kalan anneler farklı bir grup problem yaşarlar. Sıklıkla toplumun dışında kalmış gibi ve eğitimlerini veya kariyer fırsatlarını boşa harcıyormuş gibi hissederler. Belli meslektaşları, arkadaşları ve hatta aile üyeleri tarafından küçümseniyor gibi hissetmemek için savaşımları gerekir. Genelde yeni bir bebeğin talepleri ile başa çıkmak ve dış dünyanın yargılarını geçiştirmek, özellikle ilk olarak kararınız hakkında karmaşık duygulara sahipseniz oldukça zordur. Çoğu kadın belli bir profesyonellik seviyesine ulaşmak için oldukça sıkı çalışmıştır ve evde kalmak konusunda çok net olsalar dahi, çoğu zaman işleriyle ilgili bir kuşku damarı ve özlem vardır.

Açıkça, yeni anne nasıl bir karar verirse versin eğer bu kadar karmaşık varsa, toplum olarak bir şeyleri yanlış yapıyoruz demektir. İşe dönen anneleri maddi olarak ödüllendiriyoruz. Bunu desteklemek için çocuk bakımı veren çalışanlar sınıfı üretmeye devam ediyoruz. Fakat bakıcılara çok fazla para vermeye gücümüz yetmiyor çünkü bu annelerin maaşını bitirir ve işe dönme-ye maddi olarak değmezdi. Karşılığında, bakıcılardan mükemmellik bekliyoruz fakat anne ve çocuğu arasındaki annelik bağını tehdit edecek kadar mükemmellik de değil. Bütün müdahil olanlar imkânsız bir durumun içine soku-luyor.

Bugün, önceki Doğu Almanya'da birçok annenin erken annelik yıllarını geçirme şekillerinden ötürü pişmanlık yaşadıklarını görüyoruz. Almanya'nın önceki komünist kısmında çoğu anne, bebekleri doğduktan kısa bir süre sonra işlerine döndüler. Bu, toplum tarafından onaylanan bir ayrılmaydı. Almanya'nın birleşmesinden sonra, bu kadınlar daha esnek olan ve altı ay doğum izninin kural olduğu Batı Almanya sistemine maruz kaldılar. Kaçırdıklarına dair acı veren bir gözden geçirme ile önceki Doğu Alman sistemine kızgınlık ve çaresizlikle bakıyorlar.

Çoğu kadının pratik zekâsına ve yeni annenin sevgisinin şiddetine kanıt, bu kadar hokkabazlık ve endişe ile eşin ve ailenin yardımıyla, çoğu kadının evde bebekleri ile kalıp kalmamak veya ne kadar süre ile kalmak sorusuna işe yarar çözümler bulmalarıdır. Çocuk yetiştirme konusunda, umut ettikleri şekilde olmasa da, kesinlikle yeterince iyi bir şekilde ilerlerler. Bu görevi toplumdan hiç ya da çok az onay alarak ve sıklıkla hatırı sayılır derecede insan gideriyle yönetirler.

Yeni anneler, uygulama ve değerler konusunda tarihsel bir değişime yakalandıklarının ve yaşadıkları karmaşanın çoğunun bütün olarak toplumdaki daha büyük bir problemin yansıması olduğunun farkına varmalılar. Ge-

nellikle başarısız veya yetersiz değiller, daha çok farklı kimliklerini büyük eşitsizliklere rağmen dengelemeyi güçlü bir şekilde deniyorlar.

Anneliğin zihin yapısını iş yaşamının gerçeklerine uyarlamak annenin doğuşunun üçüncü evresindeki önemli bir iştir. Yaptığınız her türlü gerekli uzlaş, hem annelik zihin yapınızı hem de kimliğinizin diğer kısımlarını etkileyecektir. Uzlaşmada bulunmalısınız fakat bunu akıllıca yapmalısınız; bebeğinizin ihtiyaçlarına, maddi gerçeklerinize, bir kişi olarak geleceğinize ve aynı zamanda şimdi ve gelecekte bir anne olarak kendinize gereken ağırlığı vererek.

Kocalar ve Babalar

Bu kitap boyunca annenin doğumuna ve hamilelik aylarından, doğumdan sonra aylardaki kollarındaki bebeğin gerçekliğine kadar kat ettiği psikolojik alana odaklandık. Fakat genelde, yol boyunca her noktada, onun yanında yolculuk eden, baba olma yolculuğunda kendi yolunu kat eden bir erkek vardır. Bu oyunda, babanın da eşit derecede önemli bir figür olmasına rağmen, şu ana kadar tamamen annenin deneyimi üzerinde durdum. Bu noktada, özellikle de çocuğun gelişle ikinizin, evliliğinizi nasıl yeniden keşfetmek zorunda kalacağınızın ışığında babayı sunmak isterim.

Yeni bir anne, annelik kimliğini evliliğine sindirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Siz anne olarak yeni kimliğinizi oluştururken, eşinizin de kendisinininkini –“babalık zihin yapısı”– oluşturması anlamlıdır.

Zamanımızda ve kültürümüzde, babalık zihin yapısı büyük ölçüde keşfedilmemiş bir adadır (*terra incognita*). Alanın tanımlamasına kalkışmak bile zordur çünkü bugün genç ebeveynler kültürel ve ekonomik gerçeklerin çok hızlı ve nadiren öngörülebilir olarak değiştiği bir dünyada yaşamaktadır. Çoğu yeni ebeveyn geleneksel geçmiş ve eğreti tanımlanmış gelecek arasında bir yerde kalmışlardır. Benim buradaki hedefim, sizin bir anne olarak eşinizin uğraşması gereken bazı unsurları anlayabilmeniz ve böylelikle evliliğinizin yeniden keşfinde, ikinize de uyacak şekilde daha iyi dümen tutmanız için toplum olarak nerede olduğumuza dair bir tür ilerleme raporu sunmaktır.

KÜLTÜREL İNANIŞLAR

Eşler otomatik olarak annelik veya babalık rollerine bürünürler ve aynı zamanda kendilerini birbirlerine belirli aile görevleri yüklerken bulurlar. Bilinçli veya bilinçsiz olarak, eşler genelde bebeği kimin yıkayacağı, çamaşırlarla kimin ilgileneyeceği, çocuğu doktora kimin götüreceği, gece beslemeleri için kimin kalkacağı gibi konuları çözmeye çalışırlar. İki kişi arasında, sadece kimin hangi işi yapacağına karar vermezler, bunun yanı sıra yaşam tarzlarına göre, her iş için farklı değerler atfederler.

Biz rollerin ve işlerin bu bölünmesine çiftin “ebeveynlik kültürel inanışları” diyoruz; bunlar kayabilir veya değişebilir fakat neredeyse her zaman iki genel kategoriye dâhil olurlar, geleneksel veya eşitlikçi. Bu iki kategori birçok noktada örtüşebilir ancak tanımlama için ayrıymışlar gibi ele alacağım.

Geleneksel

Geleneksel bir ayarlamada baba, annenin bebek bakımına ilişkin tüm sorumluluğu alacağını varsayar. Baba kısmen işi paylaşabilir fakat aklında sadece eşine yardım ettiği, onun yükünü hafiflettiği vardır, kendi üstlenmez. Onun temel görevi, onun gördüğü şekliyle, eşi için dış dünyaya karşı bir tampon bölge gibi işlev gösteren ve eşine bebeğe nasıl bakacağını öğrenmesi için alan sağlayan, duygusal, fiziksel, pratik ve maddi olarak destekleyici bir ağ oluşturmaktır.

Bu gündemle, baba anında bebeği hayatta tutma zorunluluğunun bütün etkisi ile yüzleşmez; ya da en azından annenin yüzleştiği şekilde yüzleşmez. Onun yerine, bu yeni ailenin su üstünde kalmasını sağlaması gerektiğinin ani farkındalığı ile sarsılır. Bu gerçeğin etkisi onu yükümlülükleri hakkında değişmiş bir bakış açısına zorlar. İş ve maddi güvenlik tamamen yeni bir ağırlık kazanır. Birçok yeni baba, birden yaşadıkları mahallenin yeniden değerlendirilmesi noktasına kadar, çevrelerinin fiziksel güvenliği ile meşgul olmaya başlarlar ve aile için güvenli bir çevre kurmak için güçlü çabalar harcarlar.

Eşiniz kendilik imgesinde kaymalar yaşarken, ciddi olarak hayat sigortası, sağlık sigortası ve iş güvenliği konularını daha önce hiç olmadığı kadar dikkate almaya başlayabilir. Geleneksel çiftte, baba, bebekle yüz yüze kalmak için içe dönen annenin tam aksine, dünyayla yüzleşmek için dışa döner.

Geleneksel modelin çok fazla kültürde ve bilinen tarihimizin çoğunda baskın olmasının bazı iyi gerekçeleri vardır. Daha belirgin olanlar, annenin kendi bedeninde başlayan ve bebek doğar doğmaz emzirme ile devam eden, bebekle olan fiziksel ilişkisini içerir.

Biyolojik bakış açısından, büyük maymunların dünyasında da geleneksel modelin geçerli olması ilginçtir. Örneğin, babunlar arasında, anne, en büyük yavrusu ve diğer dişilerle yavruya baktıkları bir iç daire oluştururlar. Bu arada, erkek iç daireden biraz uzakta oturur ve savana bakar. Hem tehlikelere hem de olası yemeğe karşı duyarlıdır. Dışa doğru yüzünü çevirmiştir ve etrafı “okur.”

Hiç kimse hayvanlar krallığının örneklerinin insanlar için geçerli olup olmadığını veya biyolojik faktörlerin geleneksel tarzları zorlayıp zorlamadığını bilmiyor. (Bazı kocaların, baba olacaklarını öğrendikten sonra, odanın etrafında kaslarını esneterek, göğüslerini yumruklayarak, sandalyeden sandalyeye atlayarak, heyecanla haykırdığı belirtilmiştir.) Hangi biyolojik faktörler iş başında olursa olsun, yüzyıllardır mevcut olan güçlü kültürel modeller tarafından bastırılmıştır.

Geleneksel roller kendi zorluklarına neden olurlar. Hayatlarındaki bu dramatik anda, kocanızın dışa doğru dönmesini tamamen anlayamıyor olabileceğiniz gibi, kocanız da sizin bu kadar güçlü bir şekilde bebeğe doğru dönmenizi anlayamayabilir. Çoğu yeni baba eşlerindeki bu dönüşümü, kendileri bu zengin ve gizemli deneyim dünyasına giremeyecekleri için kafa karışıklığı, kıskançlık, merak ve ufak bir yetersizlik hissi karışımıyla izler.

Bütün bunlar geleneksel babanın ilgisiz olduğu ya da bebekle oynamadığı veya bebeğin bakımıyla ilgilenmediği anlamına gelmez. Bütün bunları büyük bir zevkle yapabilir fakat düşüncesinde onun temel görevi bu yeni aileyi, dış dünyanın sembolik ve gerçek tehlikelerine karşı korumak olarak kalır. Eğlenmiş bir anne, eşinin yeni zihin yapısının ilk göstergesini şöyle tarif etti:

Bebek doğduktan sonraki ikinci sabah, eşim bizi görmeye hastaneye geldiğinde yüzünde komik bir ifade vardı. Biraz utanmış fakat aynı zamanda gururlu gözüküyordu. Bana doğru eğildi ve şöyle dedi “Dün gece yatağa girmeden önce ne yaptığımı asla tahmin edemezsin. Avlunun etrafında yürüdüm ve dört köşeye de işedim, bir köpek veya kurt gibi kendi alanımı işaretledim. Allah bilir niye öyle yaptım.” Bunun komik olduğunu düşündüm fakat aynı zamanda bunu yaptığı için, yaptığı şey tuhaf ve biraz ilkel de olsa, memnun oldum..

Çoğu geleneksel çiftte, kadın gün boyunca bebekle evde kalır ve baba akşam işten eve gelir. Bu durumda, onun oyun şeklinin annenin günün çoğunda yaptığından oldukça farklı olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Baba bebekle daha hareketli bir şekilde oynama eğilimindedir; onu havaya atıp, tutar, yüksek sesler çıkarır. Güçlü bir şekilde dörter ve gıdıklar ve üst düzey do-

kunsal ve hareketsel uyarı konusunda uzmanmış gibi gözükür. Çoğu bebek bu tür davranışlara bayılır ve bekler. Aslında, baba kapıdan girdiği anda, nefes kesici heyecan devresinin beklentisini bebeğin vücut geriliminde ve yüzünde görebilirsiniz.

Bu durumda ana bakım veren kişi olan ve bebekle günün çoğunda birlikte olan anne de uzmandır ancak bebeği uyarmak konusunda daha düşük düzeyde işleyen, daha ince bir şekilde ayarlanmış bir şekilde ve daha fazla sözel ve yumuşak dokunsal uyarı kullanır.

Bebeğin yatma saatinden önce bu anneler, sıklıkla eşlerine sakinleşmelerini söylerler, aksi takdirde bebek uyuyamayacak kadar heyecanlı olacaktır. Çoğu bebek gözlemcisi her iki tarzın da bebek için değerli olduğuna, her birinin farklı deneyimler ve farklı şeyler öğrettiğine inanırlar.

Şaşırtıcı olarak, bu oyun tarzları cinsiyet bağlantılı ya da ırsi değildir. Bir erkek evde bebekle kaldığında ve belirlenmiş bakım veren kişi o ise ve kadın tam zamanlı çalışmak için evden ayrılıyor ve gece dönüyorsa, bu tarzlar tersine döner. O zaman daha ince, daha yumuşatılmış uyarımı sağlayan baba, bebeği havalara atan ve eve geldiğinde gürültü patırtı çıkaran annedir.

Daha geleneksel babanın ayrı bir özelliği ise, eşine göre daha küçük bir oyun repertuarı ve oyun rutini olmasıdır. Aynı zamanda, daha kısa bir dikkat süresi veya bebekle olmaya dair daha az tahammülü vardır. Genel olarak, bebekle alışılmış rutinini tamamladığında ve sınırlı repertuarını tükettiğinde, oyun oynamayı bırakır ve bebeği eşine verir. Daha sonra dinlenmek için, gazete okumak veya televizyon izlemek için oturur (bir kez daha savanı gözden geçirir). Daha rahat olduğu dış dünyaya döner.

Aksine, çoğu anne etkileşim konusunda çok daha iyidir ve dış dünyadan destek ihtiyacı duymazlar. Yüzlerini ve seslerini kullanarak veya doğaçlama oyun esnasında kendilerini kaybederek daha uzun zaman geçirebilirler. Babalar dışarıdan desteğe ve oyuncaklara ihtiyaç duyma eğilimindedir ve oyunları daha belirgin bir başlangıç ve son ile yapılandırılmıştır.

Geleneksel çiftin bir parçasıysanız, kocanızın bebekle olmaya ve ona bakmaya dair sınırlı tahammülü genelde kendi kişisel seçimi olmadığı gibi pasif bir kızgınlık da değildir ("bak, ben bunda çok kötüyüm – sen yapsan daha iyi olacak"). Biraz daha çabalasa, değişebileceğini hayal etmemelisiniz. Doğrusu, bu sınırlı tahammül derinden hissedilir ve babaların kendileri için de anlaşılmazdır. Bebekle biraz zaman geçirmek onlar için yeterlidir ve başka bir yerde olmak isterler. Bu noktadan sonra, bebekle kalmaları gerekirse, rahatsız olabilirler. Annelerin de rahatsız olabildiğini biliyoruz. Geleneksel

tarzdaki fark, babanın eşinin rahatsızlık düzeyi ne olursa olsun görevi eşine devretmesidir.

Sadece bu nokta üzerinde çok fazla evlilik kavgası yaşanır. Anne ve baba arasında bebek bakımına dair her durum üzerinde pazarlık yapmanın yüzeysel meselesi ve sonra her eşin gerçekten geleneksel rolleri eşit olarak kabul edip etmediğine dair daha derin bir mesele vardır. Bir babanın tahammülünün büyük olasılıkla artması sadece radikal bir şekilde inanç sistemini değiştirirse mümkündür. Erkek çocukları ve yetişkin erkekleri en fazla dış dünya ile meşgul olmaya ve kız çocukları ve kadınları daha çok iç dünya (çocuk bakımını da içerir) ile meşgul olmaya iten kültürel etkileşim hemen göze çarpmaz ve yayılıcıdır.

Geleneksel baba, bebeğin günlük bakımı ile daha az ilgili olduğu ve kendisini ikinci bakım veren olarak gördüğü için sıklıkla kimliğini, babasının oğlu olmaktan, oğlunun veya kızının babası olmaya kaydırmakta daha yavaşdır. Aslında bu kayma çocuk iki veya civarı yaşlarda olana kadar tamamen gerçekleşmeyebilir. Bu yaşta, çoğu geleneksel baba çocuklarıyla yeni bir ilişki türü geliştirir; daha yakın ve daha duyarlı bir ilişki.

O zaman bile, baba kendi sorumluluğunu daha az bakım verici, daha çok öğretmen ve eğlenceyi paylaşan kişi olarak görür. Bir anlamda, geleneksel baba kendisini, daha uzman gibi gördüğü ve rahat hissettiği geniş anlamda dünyayı çocuğa tanıtan kişi olarak görür.

On dokuzuncu yüzyıl orta sınıf aile yapısı ve onun içerisindeki ebeveynlik rolleri, psikodinamik teorinin bağlandığı noktalardır. Bu bakış açısıyla, babanın rolü, çocuğun üçüncü yaşı civarında başlayarak çocuğu anne-bebek ilişkisinin yakın yörüngesinden çekmek ve çocuğa toplumu, kültürü ve dünyayı tanıtmak olarak gözüktür. Psikodinamik terimlerle, çocuk üç yaşına kadar, annesiyle diydik (iki kişilik) bir ilişki içinde yaşar, ta ki baba gelip diydik ilişkiyi üçlü bir ilişkiye çevirene kadar. Fakat bu bakış, alan içinde değişmeye başlamıştır.

Çoğu vakada, geleneksel çiftlerin bebekleri bile, bugün, sadece anneleriyle diydik bir ilişki içinde değil, aynı zamanda babaları ile de diydik bir ilişki ve hem anne hem babalarıyla üçlü bir ilişki içindedir. Çoğu günlük aktivite şimdi üç kişi bir arada yapılmaktadır; bir ebeveyn sadece izliyor olsa bile, yine de odada mevcuttur ve üçlüyü oluşturur. Bebeğiniz için kocanız oradayken sizinle birlikte olmak, sizinle tek başına olmaktan daha farklı bir deneyimdir, ya da tam tersi. Baba ile yaşam artık üç yaşında başlamıyor, tipik olarak doğumla başlıyor ve bebeğin deneyimini zenginleştiriyor.

Bugünün kültüründe, ebeveynlik rollerindeki değişimi entelektüel olarak kabul etmiş erkekler vardır ancak yine de çocuk yetiştirmek yalnızca annenin alanıymış gibi davranmaktadırlar. Bu vakalarda, babanın anneye sunduğu destek, onun onaylayıcı çevresine dâhil olmayı kapsamaz.

Cesaretlendirmek, onaylamak sırları paylaşan kişilerin oluşturduğu sihirli çemberin içinde bir pozisyondan tavsiye vermek yerine, psikolojik desteğini basitçe sevgisini ve hayranlığını göstererek sunar. Karısına yetenekli bir müzisyene hayranlık duyabileceği gibi hayranlık duyabilir fakat onun başarılarına katılmaz. Bu da tamamen geçerli ve değerli bir destek çeşidi olabilir.

Sorunlar, erkek ve kadın arasında evliliğin doğası ve farklı rolleri konusunda bir uzlaşma olmadığında ortaya çıkar. Biri evliliğin geleneksel bir evlilik olduğunu düşünüyor, diğeri düşünmüyorsa, durum kadının her zaman erkeğin daha fazla şey yapmasını ve sorumluluğu daha fazla paylaşmasını istemesi ile sonuçlanabilir. Erkek bunu yapmadığında veya yapamadığında, anne sıklıkla kızar ve ona olan inancını yitirir ve bunun evlilik üzerinde kalıcı sonuçları olur.

Daha önce bahsettiğim gibi, yeni annenin kocasını baba olmaya uygunluğu merceğiyle yeniden değerlendirmeye başlaması evlilikte çok önemli bir zamandır ve sıkça ilişkinin gelecekteki yönünü belirler. Maalesef, inancı yitirmenin başladığı zaman bu zamandır.

Bir annenin şikâyetini dikkate alın, bu çok fazla ilişkide dile getirilmiştir:

Tom onun da bir kızı olduğunu anlamıyor. Şunu söylemek istiyorum, bu sadece benim bebeğim değil. O, onun babası fakat bunu anlıyor gibi gözükmüyor. Onu hiçbir zaman uzun süre kucağında tutmuyor, altını değiştirmiyor, sürekli benim ona bakmamı bekliyor ve sonra da eve geldiğinde evin neden bu kadar dağınık olduğunu merak ediyor.

Geçen hafta koltukta uyumaya başladı çünkü gece uyanmalarından yeri kadar dinlenemiyormuş. Peki ya ben? Oturma odasında uyuduğu için üzgünüm fakat Allah aşkına bu bir bebek ve ikimiz de onun ebeveynleriyiz.

Artık bunun onun dinlenmesi ile ilgili olduğunu düşünmüyorum. Bizim hayatımızdan kendini çekiyor, benden ve kızından.

Bu çift çok önemli bir konuda ayrı taraflara doğru ilerliyor. Her ikisinin de bunu düzeltmek için ve bunun evliliklerini oluşturan diğer önemli konulara yayılmaması için biraz çalışması gerekecek.

Başka bir anne durumunu şöyle anlattı:

Bebek sahibi olmanın kocamla arama bu kadar gerginlik sokacağını hiç beklemiyordum. Bütün bu şey konusunda rahat değil ve bu beni korkutuyor.

Bebeğin ağlamasına izin vermemi ve onu kaldırmamı söylüyor. Bebeği şımartmaktan korkuyor. Tekrar dışarı çıkmaya ve bebek bakıcı tutmaya hazır olduğumuzu düşünüyor. Neredeyse her şey hakkında kavga ediyoruz. Tartışmak ve eleştirmek konusunda özgür hissediyor ancak bu bebeğe bakmanın ne gerektirdiğini bilmiyor. Ona karşı savaşımadan da anne olmak yeterince zor.

Zorunda kalırsam, bebeği alıp, bir süre için ailemin yanına gidebilirim.

Burada da, evlilikteki önemli meselelerden kaçış tarzının başlangıçları mevcut. Bu tür anlaşmazlıklar bir ailenin hayatını sonsuza kadar değiştirecek şekilde sonuçlanabilir. Evliliğin dokusu bir anne şunu söyleme noktasına geldiğinde tehlike altındadır: “Sonunda kendime bu bebeği tek başıma büyüteceğimi söyledim, bu benim bebeğim ve şimdiden başlayarak ona karşı ikimiziz.”

Acıyla ve önseziyle söylenen bu yorum anne ve babanın arasının derin bir şekilde bozulduğunun işaretini verir. Bu tür bir çatışma, anne ve kız arasında daha iç içe geçmiş bir ilişkiye ve bunun sonucunda baba ve kız arasında daha mesafeli ve zor bir ilişkiye yol açabilir. Yıllar sonra baba ve kız daha yakın olmayı denerlerse, anne bunu ihanet olarak okuyabilir ve kızın suçluluk duygusuyla savaşıması gerekebilir. Ebeveynlik rolleri konusunda yanlış anlamaların bu ailedeki ilişkiler üzerine uzun bir gölge düşüreceğine şüphe yok.

Geleneksel evlilik bazılarına arkaik gelebilir fakat bazı belirgin avantajları vardır. Anne ve baba bu kadar farklı ancak tamamlayıcı rolleri yerine getirdiği zaman, bebek daha geniş bir birbirinden oldukça farklı fakat yakın olan kişilerle birlikte olma deneyimi yaşar. Bazı anneler babanın kısmi zamanlı oyun arkadaşı veya palyaço olmasının bebeğe çok az faydası olduğunu, onun yerine erkeğin kendisi için uygun olduğunu hissederler. Bu, gerçek anlamda karışıma önemli bir kısım ekleyen rolün değerine ve önemine hak ettiğinin altında paha biçmektir. Geleneksel tarz aynı zamanda kadının bir süreliğine içsel anneliğe ait bir dünyaya kesinti olmadan girmesine izin verir.

Eşitlikçi

Giderek artan sayıda çift eşitlikçidir. Eşitlikçi çift, bakım işinin aile hayatının diğer çoğu alanında olduğu gibi eşit şekilde paylaşılmasına inanır. Bazı kültürlerde ve sosyoekonomik gruplarda, bu geleceğin dalgası gibi gözükmemektedir.

Üç önemli eğilim eşitlikçi evliliğe yönelik bu itimi körükliyor: (1) Her iki ebeveynin tam zamanlı işlerde çalışmasını gerektiren ekonomik gerçekler,

(2) feminist hareket tarafından yaratılan eşitlik ideolojisi, (3) geniş ailenin zayıflaması ve bunun babanın yakın akrabalar ve kardeşlerin yerini doldurmak zorunda kalmasına neden olması.

Benim deneyimime göre, saf eşitlikçi bir baba hâlâ bir gerçek olmak-tansa, daha çok bir ideal durumunda. Elbette temel bakım veren olan babalar var fakat sayıları henüz çok fazla değil. Öyle gözüküyor ki, çoğu eşitlikçi baba baskı altında ve ikna edilerek çocukların bakımında daha fazla rol üstleniyor ve daha sonra bu rolü beklenmedik şekilde tatmin edici buluyorlar. Sıklıkla ebeveynlik yapmanın beklediklerinden daha keyifli olduğunu keşfediyorlar, rolleri ile ilgili şaşırtıcı bir şekilde rahat hissediyorlar ve bu fikrin hakiki dönüşenleri oluyorlar.

Doğal olarak, bu çeşit bir birlikte ebeveynlik de mücadeleler ve zorlukları beraberinde getirir. Bütün bakım işlerinin eşit olarak bölünmesini gerçekleştirmek, söylemekten daha zordur çünkü birçok işin ortadan bölünmesi zordur. Her bir ebeveyn zamanın yarısında görev başında olsa bile, bu her sorumluluğu eşit paylaştıkları anlamına gelmez; hem pratik hem de psikolojik olarak. Bu düzenlemelerde, ebeveynlerden her birinin, diğerinin kendi iş yükünü yerine getirmediğini hissederek, skor tutmaya başlamasına sık rastlanır. Bu çocuk yetiştirme arenasını bir savaş alanına dönüştürebilir.

Bildiğim bir çift, her birinin ne yaptığını tam olarak sayıya dökerek bir sistem icat etme ve böylelikle haftanın sonunda tarafsız bir şekilde kimin ne yaptığının belli olması noktasına kadar ileri gitti. Sadece her gün kimin evi süpürdüğünü, kimin yemeği hazırladığını ve bulaşıklarını yıkadığını yazmıyor, ayrıca en fazla kap kacağı kimin ovduğuna da puanlar veriyorlardı.

Sistemin çöktüğü nokta, kimin bebekle daha fazla kaliteli zaman geçirdiğini karşılaştırdıklarındaydı. Anne bunu aşağıdaki gibi anlattı:

Onun bebekle olmaktan anladığı kendi televizyon seyredirken bebeği sallanan sandalyesine oturtmak veya kendi projelerinde çalışabilsin diye sallanan sandalyeyi garaja götürmektir. Ben buna bebekle olmak demiyorum ama o sayıyor.

Diğer bir uçta, bir ebeveynin, diğeri bebekle daha iyiye veya onun keyfini daha çok çıkarıyorsa, kıskançlık hissetmeye başlamasıdır. Bir annenin anlattığı gibi:

Yakın zamanda eve ekstra para getirmek için haftada dört akşam iş aldım. O akşamlarda eşim bebeğe bakıyor. Onunla o kadar iyi olduğu için min-

nettar olmalıyım ama uykudan önceki en tatlı zamanı o alıyor ve kızım da ona her zaman iyi davranıyor. Çoğu gece eve geliyorum ve kızımı hâlâ onun kollarında uyurken buluyorum, bazen eşim de uyuyor oluyor. Aralarındaki bu şey kendimi dışarıda kalmış hissettiriyor.

Ebeveynler bebek için yarıştıklarında, durum normalde cinsel alanda veya iş alanında ortaya koyulan güç, baskınlık, rekabet konularını üstlenmeye başlar. Bu duygular bakım verme alanına girdiğinde, her üç kişinin de ilişkileri bozulur.

Annelerin küçük bir yüzdesi başlangıçta eşitlikçi bir pazarlığa girmemiş olmayı dilerler ve kocalarını resmin daha dışında görmek ve kocalarının kendilerini annelik deneyiminde bırakmalarını isterler. Bu durumda kocalar aldatılmış ve reddedilmiş hissederler.

Hayatlarını babalığa göre ayarlama çabasını gösterdikten sonra, kararlarından tamamen tatmin olma hakkını kaybederler.

Eşitlikçi evlilikteki kocalar, eşlerinin bütün ihtiyaçlarını tatmin edemeyebilirler ve bu kendi tatmin duygularını eksiltir. Örneğin, bir koca eşinin, tipik olarak hem aile, hem arkadaşlar arasındaki deneyimli kadınlardan oluşan ve destek ve tavsiye sunabilen onaylayıcı çevresinin bir parçası olamaz. Bir çift aile ve eski arkadaşlardan uzakta yaşadığında, yeni anne eşinin bu onaylayıcı çevre içinde yer almasını bekleme eğilimindedir, oldukça anlaşılabilir şekilde yeni babanın bu rolde iyi işlev gösterememesi gerçeğine rağmen. Baba çok büyük miktarlarda pratik ve fiziksel yardım sunabilirken ve dayanışma hissine katkıda bulunurken, açıkça bilge bir danışman olarak onaylayacak, tavsiye verecek veya cesaretlendirecek bir pozisyonda değildir.

Gerçek şudur ki, bebeğin neden ağladığı, bebeğin daha erken nasıl uyutulacağı veya beslenmenin nasıl daha problemsiz bir şekilde yapılabileceği konularında genellikle en az karısı kadar, daha fazla olmasa da, bilgisizdir. Yardım etmeyi deneyebilir fakat anlaşılabilir bir şekilde başarısız olur ve bu onları ortak bir başarısızlık duygusu yaşamalarına –neredeyse çift olarak boşluk hissetmelerine– neden olur. Trajedi ise, şartlar onları imkânsız bir duruma soktuğu halde, başarısızlığın kendilerinin olduğunu hissetmeleridir.

Bir koca onaylayıcı bir duruş rolünü oynamayı kısmen başarsa da, bu daha fazla karışıklığa yol açabilir. Destekleyici bir figür olma sürecinde, koca bir ölçüde aneleştirilmiştir ve bunun baba, eş ve bakım veren gibi diğer roller ile birleştirilmesi zordur. Bunlar sadece bir kişinin doldurması gereken çok fazla rol değil, aynı zamanda özde bir miktar çelişkidirler. Toplumumuzda aynı zamanda hem koca hem de anaç olmak veya ikisi arasında gidip gelmek zordur.

Karı koca arasındaki ilişkinin doğası kocanın daha anaç hale gelmesi sürecinde değişir ve eski haline dönmesi zaman alabilir veya hiçbir zaman tamamen eski haline dönmez.

Eşitlikçi düzenleme yolunda gittiğinde ise her iki ebeveyn de güçlü bir dayanışma duygusu geliştirebilirler. Birlikte bir şeyler yapmanın, bebekleriyle başarılı olmanın ve aynı zamanda birbirleriyle olan ilişkilerini derinleştirmenin keyfini yaşarlar.

İş hayatına dönmek isteyen bir kadın için, eşitlikçi evlilik düzenlemesinin avantajları vardır. Bu durumdaki bir kadın, zamanı geldiğinde sorumlulukları paylaşması için kocasına güvenebileceğini bilir ve bu bebeğin doğumundan sonraki ilk aylardaki baskının bir kısmını hafifletir. Evdeki durumlara eşinin eşit şekilde katılacağını bilmek, kadının kendisinin gelecekteki kimliğini hem anne, hem de çalışan olarak oluşturmaya izin verir. Kocasının hayatlarının bu önemli bölümüne, çocuk yetiştirmeye, gerçekten saygı duyduğunu hissedebilir. Bu durumdaki birçok kadın, kocalarına karşı derin bir şükran ve arkadaşlık hissederek ve bu, evliliği güçlü bir bağ ile yeniden birleştirir.

KEŞFEDİLMEMİŞ ADA

Ebeveynlik tarzlarında bu değişimlerin bütün sonuçlarını bilmemiz için yeterli birikmiş deneyim henüz yoktur. Fakat açık olan bir şey vardır. Bu tarzlar, insanların ayak uydurabileceğinden daha hızlı değişmektedir; sıklıkla genç çiftleri daha önce istemedikleri veya başa çıkmak zorunda kalacaklarını düşünmedikleri düzenlemelere zorlamaktadır.

Toplum olarak, ideallerimiz ve teorilerimiz politikalarımızın gerçekleri ile uyumlu değildir; yeni babaları ve anneleri çözüm olmayan, sadece uzlaşmaların olduğu imkânsız ikilemlere sokar. Çoğu çift çocuklarının bakım ihtiyaçları için bir dizi uzlaşma keşfeder. Bunlar nadiren uzun solukludur ve sürekli gözden geçirilmeleri gerekir.

Bu konu üzerindeki araştırmalar bile net bir anlayış göstermemektedir. Yakın zamandaki çalışmalar babanın kimliğinin –geleneksel veya eşitlikçi– bebeğiyle olan ilişkisinde çok az fark yarattığını göstermektedir. Bazı çalışmalar, eşitlikçi babaların bebekleriyle geleneksel babalara göre çeşitli bakım işlerinde daha fazla zaman geçirmelerine rağmen farklı şekilde oynamadığını göstermektedir. Bebek ve baba arasındaki bağlanma stilleri her iki vakada da aynı gibi gözükmemektedir.

İki farklı babalık tarzında, iki farklılık dikkat çekmektedir. Eşitlikçi

babalar, her zaman bakım işlerine dâhil olmanın kendilerini aksi takdirde olacaklarından daha iyi babalar yaptığını hissetmektedirler. İkincisi, eşitlikçi ilişkide kadınlar bu toplumdaki annelik rollerinden daha tatmin olmuş gözükmektedirler.

Babalık zihin yapısı hızlı ve zaman zaman çalkantılı bir evrimden geçmektedir. Deneme ve yanılma sonucu belirsiz bir geleceğe doğru ilerlemekte, erkeğin kontrolü dışındaki etkilerden bir o tarafa, bir diğer tarafa itilmektedir. Bugünün dünyasında anne veya baba olmak ne kadar zorlayıcı olursa olsun, çok az kişi bütün bu çabaya değdiğinden şüphe edecektir.

Sonsöz

Anneliğin zihin yapısını kariyerinize ve evliliğinize adapte etmenin yanı sıra, birçok diğer kimliğinizi annelik kimliği ile uyumlu hale getirmek zorundasınız: İlk ailenizdeki yeriniz, arkadaşlıklarınız, hobileriniz ve hem topluluğunuzda hem de geniş anlamda toplumdaki rolleriniz. Bütün bu yeniden ayarlamalar, anneliğin uyum sağlama evresini oluşturur. Birçok yılı hayatınızın bütünlüğünde bu yeni kimliğe yer açmak için harcayacaksınız, sizin bir anne olarak gelişmenize ve daha sonra bu deneyimin bir kadın ve bir insan olarak hayatınızı geliştirmesine izin verecek bir yer.

Ben anne olma sürecinin bu tanımlamasının sonuna geldim ancak sürecin kendisi hiçbir zaman son bulmaz. Sizin kalıcı bir parçanız olarak, çocuklarınız büyürken, evden ayrılırken, evlenirken ve kendi çocukları olduğunda tekrar üzerinde çalışılacaktır.

Çocukları olan kadınlara hayatlarında geriye baktıklarında en çok neden gurur duydukları sorulduğunda, geniş bir çoğunluk, tam ve sıra dışı kariyerleri olanlar bile, “çocuklarım, çocuklarımla annesi olmak” diye cevap vermektedir. Annelik zihin yapınızın doğuşu kaçınılmaz olarak bir gün bu soruya aynı şekilde cevap vermenize neden olacaktır.

Türkçe-İngilizce Sözlük

ani bebek ölümü sendromu: sudden infant death syndrome

arzu: desire

asıl bakım veren: primary caregiver

bağlanma örüntüsü: attachment pattern

bilinç dışı: unconscious

büyüme geriliği: failure to thrive

çift değerlilik: ambivalence

dejeneratif: degenerative

diyadik: dyadic

doğum sonrası depresyonu: post partum depression

donuk yüz prosedürü: still-face procedure
duygu, his: feeling

ekstrakorporeal dolaşım: extracorporeal circulation

engelli: handicapped

eylemsizlik: inaction

gelişim geriliği olan (çocuk): delayed (child)

güdü: motive

güvenli bağlanma örüntüsü: autonomous attachment pattern

iç içe geçmiş bağlanma örüntüsü: enmeshed attachment pattern

içgüdü: instinct

içselleştirme: internalization

insan hayvan: human animal

itki: impulse

kayıtsız bağlanma örüntüsü: dismissing attachment pattern

kendini doğrulayan kehanet: self fulfilling prophecy

kimlik: identity

koşulsuz sevgi: unconditional love

kucaklayıcı çevre: holding environment

mizaç: temperament

müsamahakar: permissive

onay: affirmation

özdeşim kurmak: identify

prototip: prototype

sağ kalma: survival

serbest oyun: free play

sezgi: intuition

sezgisel: intuitive

sosyal hareketlilik: social mobility

şimdiki hatırlama bağlamı: present remembering context

takıntıya varacak derecede endişeli: preoccupied

tedbirlilik tepkileri: vigilant responses

uyaran: stimulation

uyarılmışlık: arousal

uyum sağlayıcı: adaptive

yakın: intimate

yeni doğan: new born

yeterli birincil bağ: adequate primary relatedness

yetişkin bağlanma örüntüsü: adult attachment pattern

yorgunluk: fatigue

zanaat: craft

İngilizce-Türkçe Sözlük

adaptive: uyum sağlayıcı
adequate primary relatedness: yeterli birincil bağ
adult attachment pattern: yetişkin bağlanma örüntüsü
affirmation: onay
ambivalence: çift değerlilik
arousal: uyarılmışlık
attachment pattern: bağlanma örüntüsü
autonomous attachment pattern: güvenli bağlanma örüntüsü
craft: zanaat
degenerative: dejeneratif
delayed (child): gelişim geriliği olan (çocuk)
desire: arzu
dismissing attachment pattern: kayıtsız bağlanma örüntüsü
dyadic: diyadik
enmeshed attachment pattern: iç içe geçmiş bağlanma örüntüsü
extracorporeal circulation: ekstrakorporeal dolaşım
failure to thrive: büyüme geriliği
fatigue: yorgunluk
feeling: duygu, his
free play: serbest oyun
handicapped: engelli
holding environment: kucaklayıcı çevre
human animal: insan-hayvan
identify: özdeşim kurmak
identity: kimlik
impulse: itki
inaction: eylemsizlik
instinct: içgüdü
internalization: içselleştirme

intimate: yakın
intuition: sezgi
intuitive: sezgisel
mindset: zihin yapısı
motive: güdü
new born: yeni doğan
permissive: müsamahakar
post partum depression: doğum sonrası depresyonu
preoccupied: takıntıya varacak derecede endişeli
present remembering context: şimdiki hatırlama bağlamı
primary caregiver: asıl bakım veren
prototype: prototip
self fulfilling prophecy: kendini doğrulayan kehanet
social mobility: sosyal hareketlilik
still-face procedure: donuk yüz prosedürü
stimulation: uyarın
sudden infant death syndrome: ani bebek ölümü sendromu
survival: sağ kalma
temperament: mizaç
unconditional love: koşulsuz sevgi
unconscious: bilinçdışı
vigilant responses: tedbirlilik tepkileri

Dizin

Aile:

- aile geleneklerinin ağırlığı 83
- aile içinde oynanan roller 8, 133, 137, 138, 149
- aile kaderi ve hayali bebek 54-59
- aile mitolojisi 58, 59
- eşin ailesindeki kusurlar, kusurların taşıyıcı olarak bebek 52, 53
- geniş ailenin zayıflaması 152
- hayali bebeğin uzlaştırmacı rolü 55-59
- kaybedilmiş sevilen kişi, ikame bebek 48, 49
- mükemmel aile hayali 48
- sosyal hareketlilik için araç 54, 55
- uzlaştırmacı rol 55-59

aile izni 10, 138

Almanya 143

ani bebek ölümü sendromu 49, 65, 102

anne-baba-çocuk üçgeni 99, 100

anne-çocuk-anneanne üçgeni 99, 100

anneliğe hazırlanmak:

bebeğin hayatta kalmasını sağlamak 6

bebeğinizi sevmek ve bebeğiniz

tarafından sevmek 6, 7

bir annenin bebeğin ilk yılı boyunca

düşünceleri 101-107

doğuştan anne olup olmadığınızı

sorgulamak 69, 83, 120

annelik içgüdüleri 7, 38, 41, 42

annelik izni 138

annenin kendi annesiyle uzlaşması 97-99

annenin kendisini bereketli toprakların bir

parçası olarak hissetmesi 42

antidepresan olarak bebek 49, 50

baba:

baba ile annenin rolleri 146

babalık zihin yapısı 146

eşitlikçi baba rolü 151-154

geleneksel baba rolü 146-151

bağlanma örüntüleri:

iç içe geçmiş örüntü 29, 159, 161

kayıtsız örüntü 28, 29, 159, 161

özerk örüntü 29, 96, 98

başarı hissi 42

bebek:

bebeğe ad koyma 23

bebeği besleme 77-79

bebeği sevmek ve özdeşim kurmak 85-87

bebeği tutmak 27, 39, 64, 67

bebeğin büyümesi ve gelişmesi 6, 67-69

bebeğin hayatta kalmasını sağlamak 64-67

bebeğin nefes alması ve kontrolü 41, 64, 65, 103-105

bebekle oyun oynamak 79-85

bebeğin ağlaması:

ilk ağlama 71

ağlamayı durdurmak için bebeği sarsmak 39

bebeğin evlilik üzerindeki etkisi:

hataların taşıyıcısı olarak bebek 52, 53

hediye olarak bebek 53, 54

mükemmel ailenin kurucusu olarak bebek 52

rekabet unsuru olarak bebek 51, 52

sosyal hareketlilik için araç olarak bebek 54, 55

tehdit bebek 50

tutkal bebek 50

bebeğin kaybı:

bebeğin ölü doğması 27

bebeğin doğumda ölümü 27

bebeğin psikolojik gelişimi 2

bebekle ilgili ilk endişeler:

bebeğin büyümesi ve gelişmesini sağlamak 6, 67-69

bebeğin hayatta kalmasını sağlamak 64-67

- doğuştan anneliğin sorgulanması 69, 70
- bebeğe yeni bir ilişki geliştirme:
 besleme 77-79 oyun 79-85
 özdeşim kurmak ve sevmek 85-87
 yeterli birincil bağ 76, 77
- beklentiler 8, 24-26, 46-49, 53, 67, 84, 106, 148
- Bennett, Stephen 22
- besleme kararları 68, 84
- biberonla besleme 10, 67, 68, 77
- biyolojik güdüler 69, 147
- boşanma 51, 102, 103
- Bruschweiler-Stern, Nadia 11
- cinsel içgüdüler 64
- cinsiyet kimliği 21
- çocuğun yeteneğini fark etmek 54, 128
- çocuk bakımı çalışanları 143
- çocuk bakımı:
 eşitlikçi model 151-154
 geleneksel model 146-151
- değişen duyarlılıklar 7
- depresyon 49, 92, 104, 119, 142
 bebeğin antidepresan rolü 49, 50
 doğum sonrası depresyon 142
- destek grupları 6
- doğum 37-43
 alınganlık ve korunma davranışları 41, 42
 bebeği karın üstünde yatırmak 39, 40
 bebeğin ilk ağlaması 71
 bebeğin ilk bakışı 40
 emzirme ve ağırlık merkezinde değişim 40, 41
- doğum sonrası hormonal dengesizlik 126
- doğumdan hemen sonra:
 doğumdan sonraki ilk duygular 42, 43
 ilk bakış 40
 ilk emzirme 40
 ilk temas 39
- donuk yüz prosedürü 112, 159
- düşük yapma 24, 49
- ebeveyn içgüdüleri 6, 63
- emzirme 40, 41, 67, 107, 138, 139, 146
 duygusal önemi 107
 yumurtlama 138
- engelli bebek:
 bağlanma engelleri 130, 131
 bebeğin sorununu öğrenmek 125-128
 engelin ötesini görmek 128-129
 engellerin üstesinden gelmek 134-136
 engelli bebeğin annesi olarak onaylanmak 135
 engelli bebeğin reddedilmesi 129
 engelli bebek yetiştirmenin zaman ve masrafları 134
 engelli bebekle özdeşim kurmak 129, 130
 eşi suçlamak 133
 evliliğe karşı tehdit algısı 133, 134
 gelecek hayalinin sonu 123-125
 ikinci çocuk sahibi olmak 135
 inkar 126, 127
 sevmek engelleri 132
- ergenlik dönemi, kimlik oluşumu ve vücut değişiklikleri 21, 36
- evlat edinme 36, 38, 85, 135
- evlilik ilişkisi 50-57
- feminist hareket 152
- fetüsün gelişimi sırasındaki duygular 21, 22
- Freeland, Alison 11
- geçmiş aile stillerinden kaçmak 97-99
 geçmişin yeniden canlandırılması 93-95
 genç kızlığın sonu 45
- hamileliği duyurma 24
- hayali bebek 23-27, 41, 46, 47, 50, 52
 hayali bebekten farkı olarak gerçek bebek 25, 26, 28, 41, 45-47, 52, 59
- içgüdüsel süreçler 16, 38, 64
- ikame bebek 48, 49
- ikinci çocuk 135, 139
- işyerindeki haklar 10

- Joey ve annesinin günlüğü 109-120
- kalp masajı 105
- kardeşler 27, 31-35, 45, 48, 49, 54-58, 65, 75, 93, 106, 110, 117, 152
- kariyer:
- bebek ve kariyer 8, 34, 50, 137, 139, 141-143, 157
 - işe döndükten sonra yaşanan kayıp duygusu 142
 - işe dönme konusunda kararsızlık ve çatışma 140-142
 - işe dönmeme sonucu yaşanan kayıp duygusu 143
 - politik ve finansal gerçeklikler 138-140
- kız çocuk olmaktan anne olmaya geçiş 4
- korku:
- bebeğe zarar verme korkusu 27
 - bebeğin hayatta kalması ile ilgili korkular 66, 70
 - diğerlerinin bebeğe zarar vermesi korkusu 104
 - doğacak bebeği kaybetme korkusu 24, 103
 - doğacak bebekle ilgili korkutucu rüyalar 27
 - doğum hakkında korkular 26
 - hasarlı bebek doğurma korkusu 27, 102
 - sorumluluk korkusu 13
- koruma davranışları 41, 42
- koruma duygusu 10, 15, 41, 42, 64-66
- koşulsuz sevgi 47, 48
- krizler:
- normal krizler 84
 - yapıcı krizler 84
- kültür:
- kültürel etkiler 92
 - kültürel etkileşim 149
 - kültürel inanışlar 146-154
 - kültürel modeller 147
 - kültürel ve ekonomik gerçekler 145
- maddi destek ve ailenin korunması 138-146
- memnuniyet hisleri 42, 43
- nesilden nesile aktarım 96, 97
- onay arama:
- diğer kadınların desteği 89-92
 - onaylayıcı çevrenin erişimi 92, 93
- oyun 11, 13, 57, 75, 78-84, 106, 115-117, 147, 148
- özgüven 42, 68, 132
- premature bebek 13, 26, 27, 125-135
- sezgi 7, 70, 77-81, 118
- suçluluk 102, 125, 130, 151
- tedbirlilik tepkileri 70, 71
- temsilci bebek 50
- ters doğum 27, 101
- The Diary of a Baby [Bir Bebeğin Günlüğü]* 13, 15, 16, 109
- The First Relationship: Infant and Mother [İlk İlişki: Bebek ve Anne]* 14
- The Interpersonal World of the Infant [Bebeğin Kişilerarası Dünyası]* 15
- The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent - Infant Therapies [Annelik Takım-Yıldızı: Ebeveyn-Bebek Terapilerinin Bütüncül bir Bakış]* 15
- Tyler, Anne 105
- ultrason 24, 102
- üreme 10, 63, 69
- vücudun değişimi 35, 36

Annelik, kişinin tüm hayatını ve iç dünyasını değiştiren yeni tecrübeler kazandırır. Bu, tercihleri ve öncelikleri değiştiren bir süreçtir. Bu değişim sürecinden geçerken anneler, bebeklerini hayatta tutma kaygısı gibi daha önce tecrübe etmedikleri türden korkularla karşı karşıya kalırlar. Psikiyatrist Daniel N. Stern, pediyatrist, çocuk psikoloğu Nadia Bruschweiler-Stern ve gazeteci Alison Freeland ile yazdığı bu kitapta, anneliğin psikolojisini ortaya koyuyor.

Bir Annenin Doğuşu annenin doğumdan önceki ve sonraki aylarda psikolojik olarak doğuşunu, yüzlerce anneye yapılan röportajlardan ve sahip olduğu klinik tecrübeyle inceliyor. Annelerin yorumları ve vaka incelemelerinden oluşan bu kitap yeni anneler için eşsiz bir kaynak niteliğinde.

Buna ek olarak yazarlar, annenin işe dönüşü, babalık kavramı, evlat edinme ve erken doğum gibi konulara da değiniyor. Hamilelik boyunca ve sonrasındaki tecrübelerine dayanarak, anne adayları ve anneler değişen vücutlarından, emzirmenin ya da biberonun faydalarından, yorgunluktan ve işe dönüp dönmeme ikileminden bahsediyor.

Bir Annenin Doğuşu'nda bu güçlü ve yeni hisler, olabilecek en iyi şekilde okura aktarılıyor.

ISBN: 978-605-399-312-4



www.bilgiyay.com



İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI