

LİMEN

BAĞLANMA

PSİKOLOJİYE ÇOKLU PERSPEKTİFTEN BİR BAKIŞ
YETİŞKİN | ÇİFT | ÇOCUK

Jasmin Lee CORI
KONUK YAZAR

HAZAR ÇOŞKUN | BETÜL ÇOLAKOĞLU | CEREN DURAK |
MELİSA NUR GÖLYERİ | RUMEYSA BİAT | YUSUF ÖNDARÖ

BU AY

9
Yetişkinler için

23
Çiftler için

34
Ebeveynler için

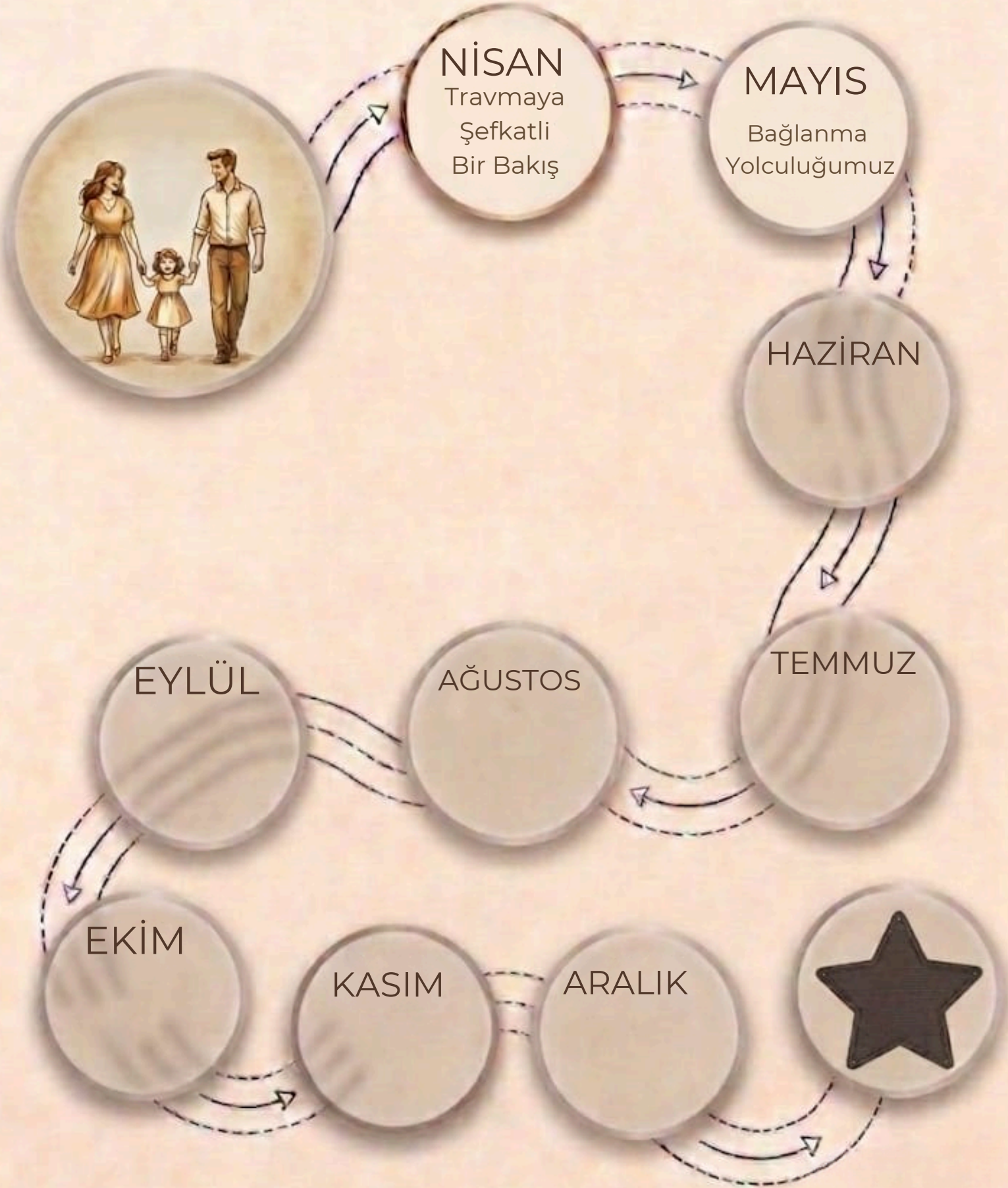


Erken dönem bağlanma deneyimlerimiz sadece zihnimizde birer anı olarak kalmaz; bedenimizin duruşuna, nefesimize ve sinir sistemimize de kazınır. İyileşme, bedenin bu sessiz hikayesini şefkatle dinlemekle başlar.

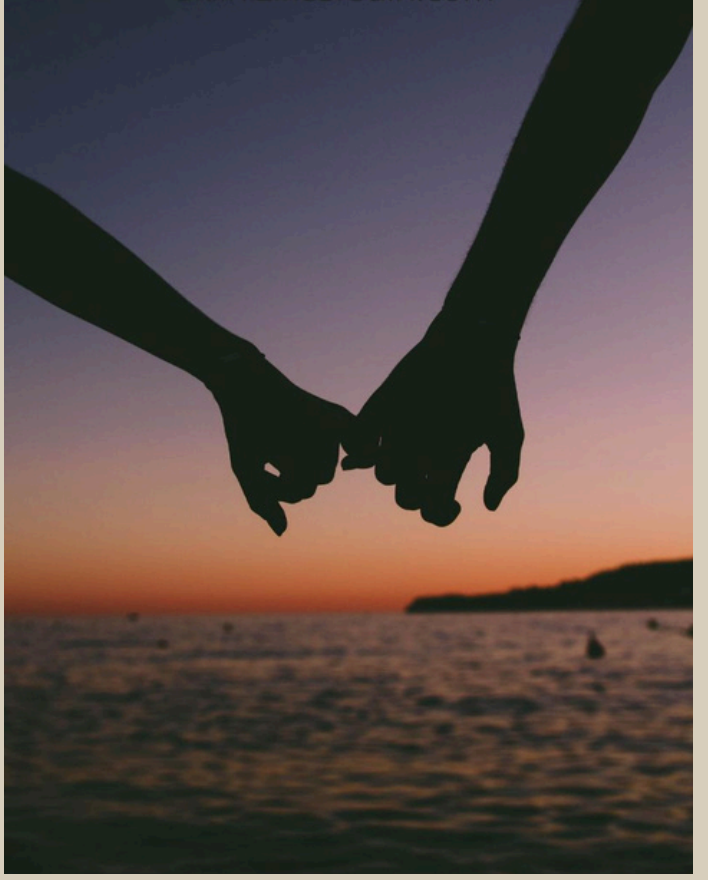
Pat OGDEN

- 3
Senelik Limen Yolculuğu
4
Editörden: İlk Eşik, İlk Karşılaşma
6
Konuk Yazar :Jasmin Lee Cori
Bağlanma: Bizi Bir Arada Tutan “İyi Tutkal”
10
“Ben Buyum” Yanılsaması
13
Dilemma:Yetişkin
Bağ,mesafe ilişkisi
17
Vitrinin Ardındaki Uçurum:
Norma Jeane’in Kayıp Aidiyeti
21
Limen’den
Kitap, Dizi Önerisi ve Mindfulness Etkinliği
24
Enkazdan Liman İnşa Etmek:
İncindiğimiz Yerden İyileşmek Mümkün mü?
27
Dilemma: Çift
Kapıyı Usulca Aralamak: Yakınlığın Eşiğinde Durabilmek
Güvenli Bağlanmanın Anahtarı: Şeffaflık ve Duygusal Tanıklık Mı?
31
Limen’den
5 Adımda Bağ Restorasyonu
33
Limen’den
35
Dış Düşman Yaratmanın Konforu:Şiddetin Suçlusu Gerçekten Ekranlar Mı?
40
Dilemma: Çocuk
Kurtarıcılık ve Cezalandırma Arasında Sıkışan Çocuklar
43
Sevgili Anneciğim ve Babacığım, Dünyaya Tutunma ve Öğrenme Rehberlerimsiniz!
45
Kapı’nın maceraları : Zorlu Tepe
52
Limen’den: Ebeveynlere Regülasyon Köşesi
55
Limen’den

SENELİK LİMEN YOLCULUĞU



Editörden: Bağlanma



Sizleri Mayıs sayımızda, her şeyden önce kalpten bir teşekkürle karşılamak istiyoruz. “Sadece kendimiz okuruz” diyerek çıktığımız bu yolda, ilk sayımız olan Nisan sayısı ile henüz yirmi beş gün içerisinde üç yüz elli farklı okura ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Gösterdiğiniz bu yoğun ilgi ve ardından gelen basılı versiyon talepleri neticesinde, e-dergimizin limitli sayıda da olsa fiziksel bir formata geçiş yapacağının müjdesini sizlerle paylaşmaktan büyük onur duyuyoruz.

İlk sayımızda travmanın hayatımıza getirdiği zorlukları yetişkin, çift ve ebeveyn-çocuk perspektifinden şefkatle ele almaya çalışmıştık. Mayıs sayımızda ise rotamızı, travmanın en güçlü şifa yollarından biri olan “bağlanma” temasına çeviriyoruz. Bu sayımızda, bağlanma hususunda yaşadığımız zorlukları ve bu zorlukların şefkatli bir bakışla onarılma imkânlarını, kalemimizin gücü yettiğince incelemeye gayret edeceğiz.

Bağlanma denince çoğumuzun aklına öncelikle romantik ilişkiler gelse de aslında bu süreç; soğuk ve bol ışıklı bir doğumhanede annemizin sıcak tenine temas ettiğimiz o ilk andan, hatta anne karnındaki ilk etkileşimlerimizden başlayan devasa bir yolculuktur. Özerkleştikçe toplumsal bağlarımıza, dostluklarımıza ve nihayetinde romantik ilişkilerimize uzanan; meyvelerini hayat boyunca hem içimizdeki o küçük çocuğa hem de ebeveynlik rollerimizde kendi çocuklarımıza veren dinamik bir süreçten bahsediyoruz. Bu sayımızda —ve bundan sonraki her sayımızda olacağı gibi— bağlanma temasını; yetişkin, çift ve ebeveyn-çocuk pencerelerinden ele alarak bu kadim ağacın gövdesine şefkatle temas etmeyi amaçlıyoruz.

Editörden: “Bağlanma” Temasına Bakış

Mayıs sayımızın en büyük heyecanlarından biri ise, Türkçeye “Annenin Duygusal Yokluğu” ve “Travmayı iyileştirmek” olarak çevrilen kıymetli eserlerin yazarı, dünyaca ünlü psikoterapist Jasmin Lee Cori’yi ağırlamak. “Bağlanma: Bizi Bir Arada Tutan ‘İyi Tutkal’” başlıklı makalesiyle dergimize eşlik eden Cori; bağlanmanın yaşamın ilk anlarındaki o sessiz dansa nasıl filizlendiğini ve geçmişte eksik kalmış olsa dahi içimizdeki onarım gücüyle nasıl yeniden inşa edilebileceğini aktararak sayımızın kalbini oluşturuyor. Yoğun programında büyük bir emekle kaleminin gücünü bizimle paylaşan Jasmin Lee Cori’ye; telif sürecini koordine eden Jennifer Hergenroeder’e, Jasmin Lee Cori’nin Türkiye yayın haklarına sahip Koridor Yayıncılık’a, Filiz Karaman ve Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı’na teşekkürlerimizi borç biliriz.

Dergimizi incelerken kendi bağlanma stillerinizle ilgili benzerliklere rastlamak bazen tetikleyici olabilir. Temel amacımız, bu hassas konuya şefkatle yaklaşmak ve sizlere güvenli bir alan açmaktır. Bu nedenle Mayıs sayımız, olası tetiklenmelere karşı okuru regüle edici etkinlikler de içermektedir. Ekip olarak, bu derin konuya hak ettiği hassasiyetle temas edebilmeyi temenni ediyoruz.

Son olarak; bu sayımızı geçtiğimiz Nisan ayında ülkemizde yaşanan iki trajik olayda hayatını kaybeden öğrencilerimize, eğitimcilerimizin aziz hatırasına ve yayın tarihimizin 1 Mayıs Emek ve Dayanışma Günü’ne denk gelmesi münasebetiyle terleri ve onurlarıyla emek veren bütün işçilerimize adıyoruz. Başta bu elim olaylardan etkilenen çocuklarımız ve öğretmenlerimiz olmak üzere, tüm eğitim emekçilerimize minnet, saygı ve sevgilerimizi sunuyoruz. Toplumdaki artan şiddet olgusunun sadece sonuçlarının değil, temelindeki gerçek sebeplerin de çözümü için somut adımlar atılmasını diliyor; binbir emekle hazırladığımız bu derginin, bu uzun yolda küçük de olsa bir ışık olmasını umuyoruz.



HAZAR ÇOŞKUN
LİMEN DERGİ EDITÖRÜ



Jasmin Lee Cori

"Travmayı İyileştirmek" ve "Anne'nin Duygusal Yokluğu" kitaplarının yazarıdır.

Bağlanma: Bizi Bir Arada Tutan "İyi Tutkal"

Bağlanma, bizi başkalarına bağlayan bağıdır. Yaşamdaki ilk ilişkide, anneye kurulan ilişkide başlar. Bu ilişki çok erken, hatta doğumdan önce başlar; ancak kesinlikle yaşamın ilk saatleri, haftaları ve aylarıyla şekillenir. Doğum koşullarından; ebeveynlerin bebeğe hazır olma ve onu isteme durumlarından, annenin doğum sırasındaki zihinsel ve duygusal halinden ve doğum prosedürlerinden güçlü bir şekilde etkilenebilir. (Araştırmalar, sezaryen ile doğum yapan annelerin bebeklerine bağlanmasının daha uzun sürdüğünü göstermektedir.) Annenin hormon seviyelerinin bile bir etkisi olduğu, yüksek oksitosin seviyelerinin annenin daha fazla bağlanma davranışı göstermesini desteklediği bulunmuştur. Anne ile çocuk arasındaki bağlanmanın kalitesine birçok farklı unsur katkıda bulunur.

Bağlanma, uyumlanma (attunement) ve bakım verme yoluyla inşa edilir. Bebek-anne ilişkisinde bu bağ, büyük ölçüde bebeğin ihtiyaçlarından (bağlanma davranışları olarak adlandırılan ifadelerden) ve annenin bu ihtiyaçlara verdiği tepkilerden örülür. Aslında annenin tepkileri, bu tepkilerin tutarlılığı ve kalitesi kilit unsurdur.

Araştırmalar, bağlanmanın sadece bebeğin anlık fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla değil, aynı zamanda bu etkileşimlerin kalitesiyle de oluştuğunu göstermektedir. Bebek anneye bakar, anne de bebeğe bakar ve aralarında bir şeyler akıp geçer: Bir gülümseme, aynalayan bir hareket, bilincin çok derinlerinde senkronize bir dans.

Güvenli bağlanma ile ilişkili en önemli bakım veren davranışları şunlardır:

- Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına anında, tutarlı ve uyumlanmış bir şekilde yanıt vermek.
- Çocuğun yakınlık kurma girişimlerine kucak açarak yanıt vermek. Anne, kendisine uzanan çocuğu karşılamalı, ondan yüz çevirmemeli veya ona soğuk davranmamalıdır. O da yakınlık istediğini göstermelidir.
- Çocuğun duygusal hallerine uyum sağlamak ve empati göstermek.
- Çocuğun gözlerine sevgiyle bakmak. Bir araştırmacı, bunun beynin sosyal davranışlardan sorumlu bölümünün gelişimindeki en kritik unsur olduğunu belirtmektedir.



Bizi Bir Arada Tutan "İyi Tutkal"

Anneye gidebileceğimizi, ihtiyaçlarımızın karşılanacağını, duygularımızın anlaşılacağını ve memnuniyetle karşılanacağını bildiğimizde, bu ilişkide kendimizi güvende hissederiz. Bunu daha büyük bir çocuğun deneyimleyebileceği şekilde ifade ettim, ancak bu kalıp, bilmemizin çok daha ilkel bir düzeyde olduğu yaşamın ilk yılında büyük ölçüde oturur. Ağladığımızda anne ya oradadır ya da değildir; ihtiyaçlarımızla ya ilgilenir ya da ilgilenmez. Psikolog Erik Erikson'un gelişim modelinde bu durum, yaşamın ilk yılında geliştirdiğimiz "temel güven" veya "güvensizlik" duygusuyla ilişkilidir. Dünya (genellikle anne figüründe) ihtiyaçlarımızı tutarlı bir şekilde karşıladığında, ihtiyacımız olan şeye sahip olacağımıza dair bir güven geliştiririz ve dünya güvenli bir yer olarak algılanır. Bugün pek çok kişinin güvenli bağlanma dediği şey tam olarak budur.

Bu ilk aylarda güvenli bir bağlanma yaratılırsa ve bu durum (kayıp, çocuk için çok fazla olan ayrılıklar veya uyumun bozulması yoluyla) kesintiye uğramazsa, çocukluk boyunca tutarlı olma eğiliminde olacağına dair önemli miktarda kanıt vardır. Ne yazık ki, pek çok çocuk (bir tahmine göre üçte biri) bu güvenli bağlanmaya sahip değildir; bu durum, aşağıda göreceğiniz gibi, onları hem bir birey olarak hem de kesinlikle ilişkilerinde dezavantajlı duruma düşürür.

Geçmişte Güvenli Bağlanmayı Sadece Kısmen Geliştirebildiysem, Bunu Hala Yapabilir Miyim? Bu Bana Nasıl Yardımcı Olur?



Daha önce hiç güvenli bir bağ kurmamış olsanız bile, bunu geliştirmek için asla çok geç değildir. Güvenli bağlanmanın pek çok faydası vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Size dünyada bir çapa, bağ kurduğunuz bir yer sağlaması
- İnsanlara dair daha olumlu bir imajı ve hayatınızla ilgili daha iyimser bir hissi desteklemesi
- Yanınızda taşıyacağınız bir güvenlik hissi inşa etmenize yardımcı olması
- Size dinlenebileceğiniz, yalnız olmadığınız, aksine bir başkası tarafından sarmalanıp kapsandığınız bir yer sunması
- Özsaygıyı ve özgüveni güçlendiren, iyi hislerden oluşan bir zemin sağlaması
- Gelecekte ihtiyaçlarınız doğrultusunda başkalarına ulaşabilme olasılığınızı artırması
- Olumlu sinirsel yolları güçlendirmesi ve beyin gelişimini teşvik etmesi
- Kendinizi düzenleme kapasitenizi geliştirmesi

Hayatın engebeli yollarındaki zorlukların üstesinden gelebileceğinizi bilmenize yardımcı olan önemli bir kaynak sunması

Bu, kırılabilirlik ve güvensizlik duygularıyla yüzleşip üzerlerinde çalışmayı gerektirebilir; ancak nasıl bağ kurulacağını öğrenmek, harcadığınız çabaya fazlasıyla değerlidir.

JASMIN LEE CORI

YETİŞKİN

10

**"Ben Buyum"
Yanılsaması**

13

Dilemma:Yetişkin

17

**Vitrinin Ardındaki
Uçurum: Norma Jeane'in
Kayıp Aidiyeti**

21

Limen'den

22

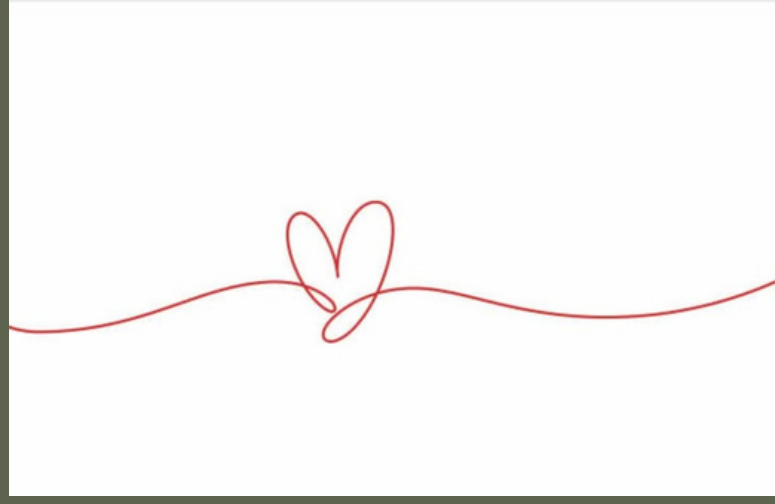
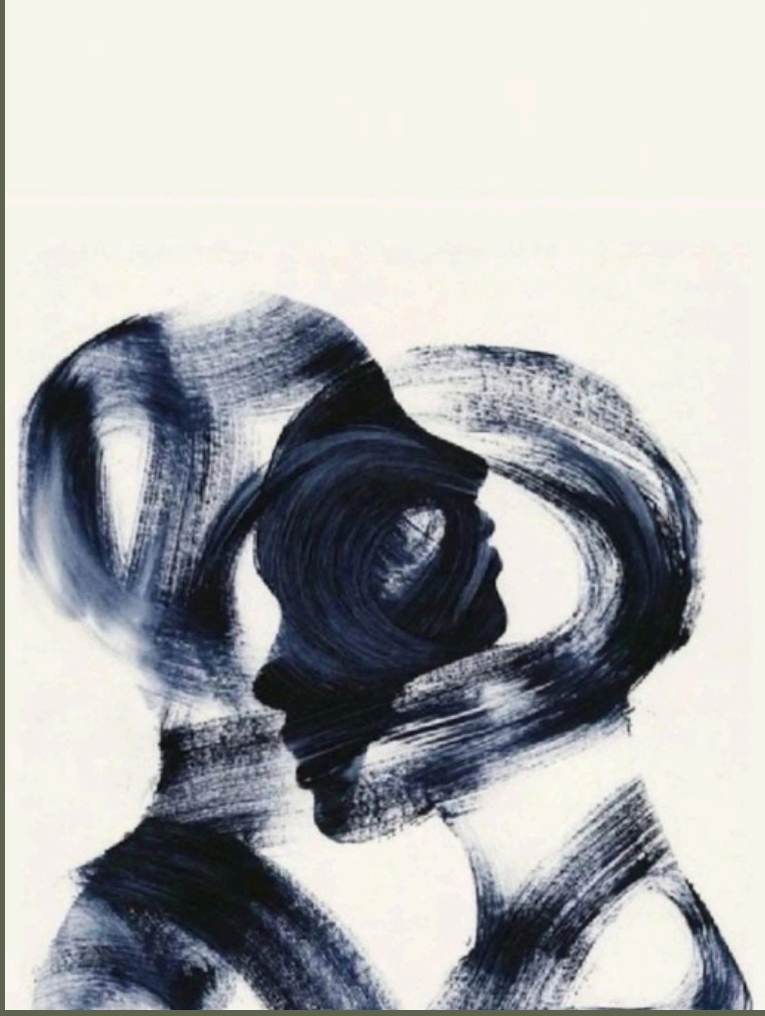
**Limen'den:
Mindfulness**

Erken dönem bağlanma deneyimlerimiz sadece zihnimizde birer anı olarak kalmaz; bedenimizin duruşuna, nefesimize ve sinir sistemimize de kazınır. İyileşme, bedenin bu sessiz hikayesini şefkatle dinlemekle başlar.

Pat OGDEN

İnsanın kendi içine doğru yaptığı yolculuk, geçmesi en cesaret isteyen eşiktir. Limen Dergi yetişkin bölümünde; geçmişiniz, bedeniniz ve bugünkü duygularınız arasında kopan bağları şefkatle onarmayı ve kendi kendinizin en güçlü yoldaşı olmanıza katkı sunmayı amaçlıyoruz. İç dünyanıza sunduğumuz bu yargısız ve kapsayıcı dilin, kendi gerçeğinizi kucaklamanızda size ufak bir ışık tutması Limen'in en temel gayesidir. Bu ay, hayata ve insanlara nasıl temas ettiğimizi belirleyen "Bağlanma" konusuna, yetişkin bir bireyin kendi hikayesi üzerinden bakıyoruz. Geçmişin eksiklikleriyle savaşmayı değil, içimizdeki o yalnız çocuğu anlamayı ve dünyaya yeniden cesaretle güvenebilmeyi konuşuyoruz. Umarız bu eşik, kendi iç sesinize şefkatle kulak verdiğiniz dönüştürücü bir perspektife yol açar.

Limen Dergi Ekibi



“Ben Buyum” Yanılsaması

İnsan beyni gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını birbirine bağlama eğilimindedir. Bir bakışa anlam yükler, bir mesajın zamanlamasını sorgular, bir sessizliği bile açıklamaya çalışır. Çünkü insan yalnızca deneyimlemekle yetinmez; anlamlandırmak ve bağ kurmak ister. Bağ, iki şeyin sadece yan yana gelmesi değildir; birbirine temas etmekten daha fazlasıdır. Bağ dediğimiz şey, iki tarafın birbirini etkilemesi, birbirinin içine dahil olması ve kolayca çözülmeyecek bir ilişki kurmasıdır. Tıpkı iki ipin düğüm olması gibi: Yan yana duran ipler bağlı değildir, ancak birbirinin içinden geçip sıkılaştıklarında artık bir bağ oluşur. İnsan ilişkileri de benzer şekilde zamanla, paylaşılan deneyimler ve duygularla güçlenir. Bu bağın en temel ve en doğal örneklerinden biri de bir bebeğin annesiyle kurduğu ilişkidir.

Ancak herkes bağ kurma ve sevgiyi ifade etme konusunda aynı yolu izlemez. Bu noktada “sevgi dili” kavramı devreye girer. Genel olarak insanlar sevgiyi beş farklı şekilde ifade eder: sözlerle, fiziksel temasla, birlikte geçirilen kaliteli zamanla, hediyelerle ve davranışlarla. Bu model, insanların birbirini daha iyi anlamasına yardımcı olmak için ortaya konmuştur. Ama burada önemli bir sınır vardır: Bu model, anlamak için vardır; açıklamak için değil. Çünkü her davranışı yalnızca “sevgi dili” ile açıklamaya çalışmak, daha derindeki bazı dinamikleri gözden kaçırmamıza neden olabilir. Bu noktada şu soruyu sormak gerekir: “Bu gerçekten sevgi dilin mi, yoksa bağlanma stilin mi?” Örneğin, “Ben duygularımı konuşamam, benim sevgi dilim davranış” diyen biri için bu durum gerçekten bir tercih mi, yoksa duygusal yakınlıktan kaçınan bir bağlanma biçiminin sonucu mu olabilir? “Sürekli ilgi istiyorum, benim sevgi dilim ilgi” ifadesi, bir sevgi ihtiyacını mı gösterir yoksa kaygılı bir bağlanma stiline yansıması mı olabilir?

Bu Gerçekten Sevgi Dilin mi, Yoksa Bağlanma Stilin Mi?”



Bu noktada şu soruyu sormak gerekir: “Bu gerçekten sevgi dilin mi, yoksa bağlanma stilin mi?” Örneğin, “Ben duygularımı konuşamam, benim sevgi dilim davranış” diyen biri için bu durum gerçekten bir tercih mi, yoksa duygusal yakınlıktan kaçınan bir bağlanma biçiminin sonucu mu olabilir? “Sürekli ilgi istiyorum, benim sevgi dilim ilgi” ifadesi, bir sevgi ihtiyacını mı gösterir yoksa kaygılı bir bağlanma stilin yansıması mı olabilir? “Ben alan isterim” diyen biri için bu, sağlıklı bir sınır mı yoksa yakınlıktan uzak durma eğilimi mi? Bu tür sorular, kişinin kendi davranışlarını daha gerçekçi değerlendirmesine yardımcı olur.

Tam da burada alışkanlıkların etkisi devreye girer. Bağ kurma biçimimiz çoğu zaman anlık tercihlerden değil, tekrar eden davranışlardan oluşur. İnsan beyni tekrar eden her şeyi tanıdık olarak kodlar ve tanıdık olanı güvenli hissettirir. Bu yüzden birine sürekli yazmak, düzenli ilgi göstermek ya da tam tersine mesafeli kalmak zamanla bir alışkanlığa dönüşür ve bu alışkanlıklar bağın kendisi gibi algılanmaya başlanır. Örneğin sürekli iletişim kurmak bir süre sonra sadece bir davranış değil, ilişkinin temel ihtiyacı gibi hissedilir. Ya da duygularını ifade etmeme alışkanlığı olan biri, bunu “ben böyle seviyorum” şeklinde tanımlayabilir; oysa bu, bir sevgi dili olmaktan çok öğrenilmiş bir kaçınma biçimi olabilir. Alışkanlıklar bağları güçlendirebilir çünkü istikrarlı davranışlar güven oluşturur, ancak aynı zamanda bağları sınırlandırabilir; çünkü fark edilmeden tekrar edilen kalıplar ilişkinin gelişmesini engelleyebilir.

Bağ Kurmak Gelişen, Değişen ve Derinleşen Bir Süreçtir

Buradaki kritik nokta şudur: Alışkanlıklar zamanla kimlik gibi hissedilir. İnsanlar uzun süre aynı şekilde davrandıklarında, bunu “ben buyum” diye tanımlamaya başlar. Günümüzde ilişkilerde sıkça karşılaşılan bir durum da tam olarak budur: İnsanlar değişmek yerine kendilerini tanımlamayı tercih ediyor. “Ben buyum” demek, bazen “ben değişmek istemiyorum” demenin daha kabul edilebilir bir ifadesi haline gelebiliyor. Oysa bağ kurmak sabit bir yapı değildir; gelişen, değişen ve derinleşen bir süreçtir. Bu noktada önemli bir ayırım yapmak gerekir: Sevgi dili, kişinin sevgiyi nasıl ifade ettiğini anlatır; bağlanma stili ise kişinin neden bu şekilde sevdiğini açıklar. Yani biri görünen davranış biçimi, diğeri ise bu davranışın arkasındaki psikolojik temeldir.

Ve belki de asıl mesele şudur: İnsan, sevme biçimini seçtiğini zannederken çoğu zaman sadece alıştığı şekilde sevmeye devam eder. Bu yüzden bir ilişkiye bakarken sadece ne yapıldığına değil, neden hep aynı şeylerin tekrar ettiğine bakmak gerekir. Çünkü tekrar eden şey tesadüf değil, bir örüntüdür. Bağ ise tam olarak burada oluşur ya da sınırlanır; fark edilmeden tekrar eden alışkanlıklarda mı, yoksa fark edilip dönüştürülen davranışlarda mı kalacağına göre belirlenir.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



Dilemma: Yetişkin

Bağ, Nefes Alacak Mesafe Bıraktığında Güçlenir

Lübnanlı düşünür Halil Cibran, o unutulmaz dizelerinde ilişkideki mesafenin kutsallığını şöyle tarif eder: "Birlikte durun ama çok yakın değil; çünkü tapınağın sütunları ayrı durur ve meşe ağacıyla selvi birbirinin gölgesinde büyümmez." Bu kadim öğüt, günümüzde genellikle yanlış anlaşılan bir gerçeği fısıldar: İlişkiyi yaşatan, iki insanın birbirinin içinde eriyip yok olması değil; kökleri kendi topraklarında bağımsız, ama dalları gökyüzünde bir arada olabilme sanatıdır. Tıpkı bir bahçedeki çiçeklerin, birbirlerine çok yakın dikildiklerinde birbirlerinin güneşini kesip solmaları gibi, insanlar da hakıyla sevebilmek için o boşluğa, o nefese ihtiyaç duyarlar. Alan tanımak, sevgisizlikten kaynaklanan bir uzaklaşma değil; tam aksine, sevilen kişinin özgün varlığına duyulan o derin ve sarsılmaz saygının en somut göstergesidir.

KİMLİK EROZYONUNA KARŞI BİREY KALABİLMEK: "BİZ" OLURKEN "BEN"İ KORUMAK

Birçok ilişkide "biz" olma arzusu, zamanla "ben"i yok etme noktasına varır. Oysa bireysel sınırların yok olduğu yerde, en başta hayranlık duyulan o özgün karakter de silinmeye başlar. Kişisel alan, partnerlerin kendi ilgi alanlarını, sosyal çevrelerini ve iç dünyalarını korumalarını sağlayarak duygusal bağımlılığın önüne geçer. Bir birey kendi başına mutlu olmayı başaramıyorsa, tüm mutluluk sorumluluğunu partnerine yükleyecektir ki bu, bir ilişkiye verilecek en büyük hasardır. Alan tanımak; partnerimize "Seni sen olduğun için seviyorum, benim bir uzvum olduğun için değil" demenin en dürüst yoludur. Kendi dünyasını koruyan bir birey, partneri için her zaman daha çekici ve saygındır.



Dilemma: Yetişkin

Bağ, nefes alacak mesafe bıraktığında güçlenir

GÜVENİN EN SESSİZ İTİRAFI: MESAFE BİR KOPUŞ DEĞİL, BAĞLANMA KÖPRÜSÜDÜR

Alan ihtiyacını "uzaklaşma bahanesi" olarak yaftalamak, aslında ilişkinin temelindeki güven eksikliğinin bir dışavurumudur. Özellikle bağlanma problemleri yaşayan çiftlerde, taraflara nefes alacak alan bırakmak bir serbest bırakma eylemi değil, bir güven beyanıdır. Kaçingın bağlanma eğilimi olan bireyler, kendilerini baskı altında hissettiklerinde savunma mekanizması olarak içlerine kapanırlar; ancak onlara ihtiyaç duydukları alan bir hak olarak sunulursa, kendilerini güvende hissedip daha samimi bir şekilde geri dönerler. Yani mesafe, bağları koparmak yerine partnerin kendi isteğiyle ve özgür iradesiyle ilişkiye yatırım yapmasını sağlar. "Sana ve aramdaki bağa o kadar güveniyorum ki, benden uzaktayken bile bağımızın kopmayacağını biliyorum" mesajı, ilişkinin en sağlam temelidir.

TUTKUNUN YAKITI OLARAK BOŞLUK: MESAFE, ÖZLEM VE YENİDEN KEŞİF

Son olarak unutulmamalıdır ki, mesafe görme yetimizi netleştirir. Sürekli dip dibe olan, her anı paylaşıp her detayı tüketen iki insanın birbirine katabileceği yeni bir hikaye, taze bir heyecan kalmaz. Gizemin bittiği yerde merak, merakın bittiği yerde ise tutku söner. Kişisel alan, ilişkiye dışarıdan taze hava girmesine olanak tanır ve partnerlerin birbirini "özlemesine" imkan verir. Özlem, ilişkinin monotonlaşmasını engelleyen en güçlü dinamodur. Birbirine alan bırakan çiftler, bir araya geldiklerinde daha dolu, daha taze ve daha paylaşımcı olurlar. Bir bahçedeki çiçekler nasıl ki birbirine çok yakın dikildiğinde güneş alamaz ve solarsa, insanlar da gelişmek ve sevmek için o boşluğa ihtiyaç duyarlar. İlişkiyi yaşatan sarmaş dolaş olmak değil, kökleri ayrı ama dalları bir arada olabilmektir.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



Dilemma: Yetişkin

Bağ, Mesafeyi Ortadan Kaldırdığında Anlam Kazanır:
Bir Olmanın ve Bütünleşmenin Gücü

İnsan ilişkilerinin temelindeki o derin bağı anlamlandırmaya çalıştığımızda, mesafeyi korumanın bir gereklilik olduğu ve "meşe ağacıyla selvinin birbirinin gölgesinde büyümeyeceği" iddiasının aksine, bağın ancak mesafeler ortadan kalktığında gerçek bir ruh kazandığını görüyoruz. Psikolojik bir derinlikle bakıldığında, iki insan arasındaki o görünmez boşluğun kapanması, tarafların sadece fiziksel değil, zihinsel ve duygusal olarak da tam bir "ekip" haline gelmesini sağlar. Bu durum, bireylerin kendi varlıklarını bir kenara itmesi değil, aksine iki farklı dünyadan tek bir anlam evreni yaratma becerisidir. Bağın gerçek gücü, tarafların savunma mekanizmalarını tamamen devre dışı bırakıp aradaki sınırları erittiği, birbirlerinin en korumasız hallerine temas edebildikleri o mutlak yakınlıkta saklıdır. Samimiyetin en saf hali, "ben" ve "sen" ayrımının yerini güçlü bir "biz" bilincine bırakarak o mesafeyi ortadan kaldırdığı noktada tezahür eder.

Bu "bir olma" hali, ilişkinin sadece iki kişilik bir ortaklık değil, her türlü zorluğa karşı birlikte göğüs geren sarsılmaz bir yapıya dönüşmesi demektir. Kişilik erozyonu kaygısıyla suni alanlar yaratma çabası, aslında bir ekip olabilmenin ve tam güvenin önündeki en büyük engeldir. Bir bağda mesafe azaldıkça, paylaşılan yaşantıların yoğunluğu ve karşılıklı duygu aktarımı en yüksek seviyeye ulaşır; bu da tarafların birbirini kelimelere ihtiyaç duymadan anlayabildiği o derin senkronizasyonu doğurur. Bir ekip gibi hareket edebilen eşler, hayatın getirdiği fırtınalarda kendi bireysel dünyalarına çekilmek yerine, aradaki boşlukları şeffaflıkla doldurarak birbirine daha sıkı kenetlenirler. Mesafelerin yok olduğu bu yakınlık alanı, bireye yalnız olmadığını, her daim sırtını yaslayabileceği ve bütünleştiği bir gücün varlığını hissettirir. Dolayısıyla bağın anlamı, araya nefes alacak boşluklar koymakta değil, o boşlukları ortak bir amaç ve ortak bir ruhla ilmek ilmek dokuyarak tek bir vücut haline getirmekte yatar.

Dilemma: Yetişkin

Bağ, Mesafeyi Ortadan Kaldırdığında Anlam Kazanır:
Bir Olmanın ve Bütünleşmenin Gücü

Sonuç olarak, mesafenin ortadan kalkması bağıın solmasına veya partnerlerin birbirinin güneşini kesmesine neden olmaz; aksine o bağıın hayatiyetini sürdürmesi için gereken duygusal oksijenin kesintisiz akışına olanak sağlar. Bir ilişkinin olgunluğu, tarafların ne kadar bağımsız kalabildikleriyle değil, ne kadar nitelikli bir "bütünleşme" ve "birlik" duygusuyla o mesafeyi anlamsız kılabilindikleriyle ölçülür. Gerçek bir bağ, maskelerin tamamen düştüğü, mesafenin getirdiği o soğuk belirsizliğin yerini sıcak bir kabullenişe ve ortak bir kadere bıraktığı noktada zirveye ulaşır. Bu sarsılmaz kenetlenme hali, bireyin dünyadaki varoluşsal kaygılarını dindiren en güvenli limandır. Bir olmak, sadece yan yana durmak değil; aynı yöne bakmak, aynı ritimle çarpmak ve mesafelerin soğukluğuna izin vermeyecek kadar büyük bir aidiyetle birbirine mühürlenmektir. Bağ, nefes alacak mesafe bıraktığında değil, o mesafeyi ortak bir hikayeye köprülediğinde gerçek manasına kavuşur.

CEREN DURAK

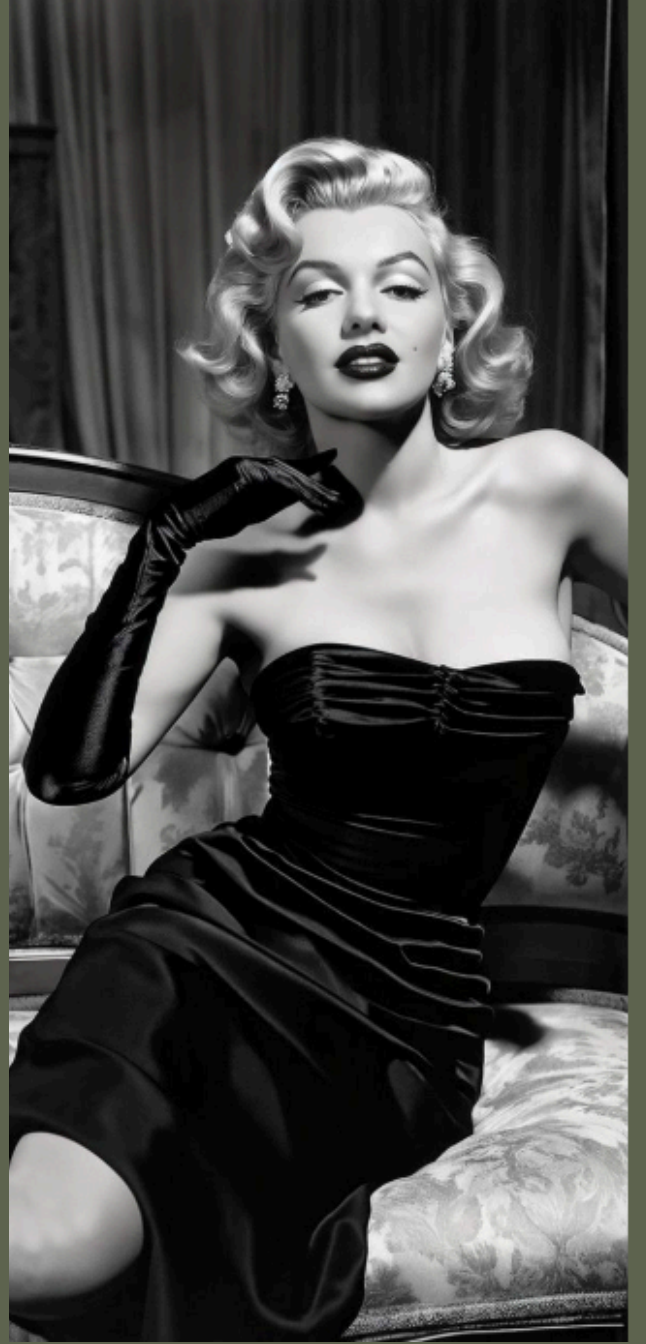


VİTRİNİN ARDINDAKİ UÇURUM: Norma Jeane'in Kayıp Aidiyeti

Dünyanın en çok arzulanan kadınının, ömrü boyunca görünmez bir güven bağının peşinden koştuğunu düşünmek, insan doğasının en kırılgan yanını yüzümüze çarpıyor. Sahne ışıkları kapandığında, Norma Jeane'in ruhu hala hiç sahip olamadığı o güvenli limanı arıyordu.

Perdeden taşan aurası, kırmızı dudakları ve o meşhur tebessümüyle Marilyn Monroe, bir dönemin mutlak arzu ve ulaşılmazlık sembolüydü. Ancak kameralar ona yöneldiğinde sergilediği bu kusursuz vitrinin hemen arkasında, karanlıkta titreyen ve "kaybedilen güveni" bulmaya çalışan bir kız çocuğu saklanıyordu.

Bizler mesleki pratiğimizde, bir çocuğun dünyayı cesaretle keşfedebilmesi için, arkasına dönüp baktığında orada olduğunu bildiği o tutarlı "güvenli üsse" ne kadar ihtiyaç duyduğunu çok iyi biliyoruz. İnsanın yaşamla kurduğu ilk köprü olan bağlanma örüntüsü, Marilyn'in hikayesinde hiç sağlam kurulamamış; bu durum, onun tüm hayatını dışarıda bir yerde onay ve güvenlik arayarak geçirmesine zemin hazırlamıştır.



Kurtarıcıyı Ararken Kendini Kaybetmek

Çocuklukta kurulamayan o güvenli bağın, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde sıklıkla bir "kurtarıcı" arayışına dönüştüğünü klinik gözlemlerimizden biliyoruz. Marilyn'in ilişkileri de, o hiç tatmadığı koşulsuz kabulü bulma çabasının çaresiz birer yansımasıydı. O, partnerlerinde zihnindeki "kalite dünyasının" idealize edilmiş figürlerini aradı; paramparça olmuş kimliğini bir arada tutacak ve onu asla bırakmayacak mutlak bir liman...

Joe DiMaggio ile olan evliliğinde aradığı koruma ve aidiyet hissi, zamanla sınırların ihlal edildiği, kıskançlığın ve kontrolün hakim olduğu boğucu bir alana dönüştü. İkilinin arasındaki sevgi ne kadar büyük olsa da, birinin güvenlik ihtiyacı ile diğerinin bunu sağlama biçimi sürekli çarpışıyordu. Hayatına daha sonra giren Arthur Miller'da ise, zihinsel olarak onu kapsayacak, eksikliğini hep hissettiği o ideal "baba" figürünü bulduğuna inandı. Bu, kaygılı bağlanan bireylerde sıkça gördüğümüz, partneri gerçekliğinden koparıp kusursuzlaştırma eğiliminin bir tezahürüydü.

Tehlike Sinyalleriyle Şekillenen İçsel Modeller

Annesinin paranoid şizofreni ile mücadelesi ve çocukluğunun sayısız koruyucu aile ile yetimhane arasında savrulması, Norma Jeane için dünyayı baştan beri öngörülemez ve tekinsiz bir yer kıldı. Tutarlı, duyarlı ve varlığını her an hissettiren bir bakımverenin eksikliği, onun zihnindeki "öteki" kavramını hep bir terk edilme potansiyeliyle kodladı.

Erken dönemdeki bu belirsizlikler, çocuğun kendine ve dünyaya dair geliştirdiği içsel çalışan modelleri doğrudan yaralar. Marilyn'in de hayatı boyunca zihninin bir köşesinde fısıldayan o çekirdek inançla mücadele ettiği ortadadır: "Bağlandığım insanlar aniden gidebilir. Eğer gidiyorlarsa, bu benim sevmeye layık, yeterli biri olmadığım içindir." Dünyanın en tanınmış yüzü haline gelirken bile, aidiyetsizliğin yarattığı bu kronik boşluk hissi ve terk edilme kaygısı onunla birlikte büyümeye devam etmiştir.





Ancak kaybetme korkusu varoluşsal bir tehdit boyutunda yaşandığında, kişi ilişkide hayatta kalabilmek adına kendi benliğini silme eğilimi gösterir. Marilyn'in de, partnerlerinin sevgisini yitirmemek adına sık sık aşırı uyumlandığı, sınırlarını esnettiği ve onların beklentilerine göre adeta şekil değiştirdiği görülür. Karşısındaki insandan o sarsılmaz, sürekli ve imkansız onayı göremediği anlarda içindeki terk edilme korkusu tetikleniyor; bu kaygı onu zaman zaman aşırı talepkarlığa, zaman zaman da ilişkide yıkıcı tepkiler vererek partnerini test etme döngülerine itiyordu.

İllüzyonun Çöküşü ve Yankısız Kalan Ses

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline belki de en trajik yanı, kişinin tam da en çok korktuğu senaryoyu kendi dinamikleriyle ilişkiye davet etmesidir. Arthur Miller'ın günlüğünde kendisiyle ilgili yazdığı hayal kırıklıklarını okuması, Marilyn için sıradan bir evlilik krizinin çok ötesindeydi. Bu travmatik an, içten içe en çok korktuğu o temel düşüncenin yüzüne çarpılmasıydı: "Maskem düştüğünde, gerçek ve kusurlu benliğimle görüldüğümde sevilmeyeceğim."

İdealize edilen kurtarıcının düşüşü, Marilyn'in otonom sinir sistemini tamamen savunmasız bıraktı. Kendi kendini regüle etme kapasitesi erken dönem travmalarıyla zedelenmiş bir birey için, dışsal regülatörün (partnerin) kaybı, dayanılması güç bir çöküş anlamına gelir.



Işıltının Ardındaki Gerçek



"Marilyn Monroe" kimliği, Norma Jeane'in görülmek, seilmek ve reddedilmenin yıkıcı acısından korunmak için yarattığı eşsiz, ışıltılı ama bir o kadar da ağır bir zırhtı. Dışarıdan gelen milyonlarca onay ve hayranlık üzerinden inşa edilen o devasa illüzyon, ruhun derinlerindeki o ilk ve en temel bağlanma yarasını sarmaya yetmedi.

Bugün onun biyografisine profesyonel bir mercekten baktığımızda, sadece Hollywood'un trajik bir figürünü değil; hepimizin içindeki o evrensel sevilme, güvende hissetme ve bir ötekinin zihninde tutulma ihtiyacının uçlardaki bir yansımasını görüyoruz. Kaybedilen o ilk güveni başkalarının gözlerinde ya da bir kurtarıcının kollarında aramak, hiçbir zaman gerçek bir onarım sağlamaz. Belki de Marilyn'in ardında bıraktığı en büyük sessiz ders şudur: Kendi içimizdeki o yaralı ve korkmuş çocuğun elini kendi şefkatimizle tutamadığımız, o güvenli üssü kendi içimizde inşa edemediğimiz sürece; milyonlarca insanın gözü üzerimizde olsa bile, hayat sahnesinden hep yalnız ve üşüyerek ineriz.

"Kaygılı bağlanmanın en büyük trajedisi, bireyin tam da en çok korktuğu şeyi kendi elleriyle yarattığı o kaçınılmaz döngüdür."

YUSUF ÖNDARÖ

'Anne'nin Duygusal Yokluğu

Yoksun kaldığınız sevgiyi telafi etme
ve kendinizi iyileştirme rehberi



JASMIN LEE CORİ

"Gösterge somutla bulmak, perencesi iyi anımsatır çocuklar için
artık bu kadar değil." CONNIE DAWSON

KORİDO

ANNE'NİN DUYGUSAL YOKLUĞU

Fiziksel olarak yanımızda ama duygusal olarak ulaşılmaz olan bir ebeveynin ruhumuzda bıraktığı boşluğu nasıl onarırız? Mayıs sayımızın kıymetli konuğu Jasmin Lee Cori, başucu niteliğindeki bu eserinde geçmiş suçlamaya değil, bugünü iyileştirmeye odaklanıyor. Çocukluktaki "iyi anne" eksikliğini şefkatle fark edip, bugün içimizdeki o yaralı çocuğa kendi kendimizin "yeterince iyi ebeveyni" olabilmenin yollarını gösteren, derinden kucaklayıcı bir rehber.



Dizi Önerisi



THE BEAR

Geçmişin kaotik ve duygusal olarak yoksun aile ortamından çıkan bir yetişkin, dünyaya ve insanlara nasıl bağlanır? Yetenekli ama derin bir "kaçıngan" bağlanma stiline sahip şef Carmy'nin, dağılmak üzere olan bir restorani toparlamaya çalışırken aslında kendi yaralarını onarma çabasını izliyoruz. Dizi, çocuklukta kan bağıyla kurulamayan o "güvenli limanın", yetişkinlikte şefkat, sabır ve emekle bir "seçilmiş aile" (chosen family) kurarak nasıl inşa edilebileceğini anlatan, modern dönemin en çarpıcı ve gerçekçi hikayelerinden biri.



LİMEN'DEN MİNDFULNESS

01 GÜVENLİ BAĞLANMA "Limanım Kendi İçimde"

Samimiyetten korkmazsınız, yalnızlıktan da. İçsel dünyanızda dengeli bir salınım vardır.

Minnetin Bedensel Yankısı

- Gözlerini kapat ve hayatındaki "güvenli limanları" düşün.
- Bu güven duygusunun vücudunda yarattığı o sıcak genişlemeyi fark et.
- Her nefes alışında bu sıcaklığı parmak uçlarına kadar yay. Bu senin duygusal imzan. Zorlandığında bu hissi hatırla.

02 KAYGILI BAĞLANMA "Fırtınada Bir Gözlemci Kulesi"

Sürekli onay bekleyen, "Ya giderse?" diyen o iç ses bazen çok yorucu olabilir.

Düşünceleri İsimlendirmek

- Zihninde felaket senaryoları döndüğünde dur ve sadece izle.
- Ona bir isim ver: "Şu an terk edilme korkusu düşüncesi geçiyor."
- Unutma; sen gökyüzüsün, bu düşünceler ise sadece gelip geçen kara bulutlar.

03 KAÇINGAN BAĞLANMA "Zırhın Ardındaki Yumuşaklık"

Bağımsızlık sizin kalenizdir ama bazen bu kale bir hapishaneye dönüşebilir. Yakınlık boğucu geldiğinde savunma mekanizmalarınız devreye girer.

Bedensel Tarama

- Birisiyle derin bir bağ kurarken vücudundaki "kapanma" sinyallerini fark et: Sıkılan dişler, dikleşen omuzlar...
- Nefesini o sertleşen bölgeye gönder ve zihninden şu komutu ver: "Şu an güvendedim, yumuşayabilirim."
- Duyguyu analiz etme, sadece bedensel katılımı serbest bırak.

04 DAĞINIK BAĞLANMA "Kaosun Ortasında Bir Çapa"

Hem sığınmak istersiniz hem de o sığınaktan korkarsınız. İçsel dünyanız bir yaklaş-uzaklaş paradoksudur.

Şefkatli Çapalama

- İçsel bir fırtına koptuğunda ayak tabanlarının yerle temasını hisset. Yerin seni tuttuğundan emin ol.
- Bir elini kalbine, diğerini karnına koy.
- Kendine şunu fısılda: "Duygularım karışık olabilir ama bedenim burada ve nefes alıyor. Buradayım."

Bu sayfayı bir ayna olarak kullanabilirsiniz. Hangi stil size daha yakın geliyorsa, o egzersizi bir hafta boyunca her gün 5 dakika deneyin. Değişim, o küçük duraklama anlarında başlar. Sağlıkla kalın...

RUMEYSA BİAT

ÇİFT

24

Enkazdan Liman İnşa
Etmek: İncindiğimiz Yerden
İyileşmek Mümkün mü?

27

Dilemma: Çift

31

5 Adımda Bağ
Restorasyonu

26

Limen'den



"Bir ilişkide eşler, birbirlerinin sınır sisteminin bekçileridir. Partnerinizin güvende ve iyi hissetmediği bir ortamda sizin huzur bulmanız biyolojik olarak imkansızdır.

-Stan TATKIN

İki insanın dünyasının birleştiği o hassas sınır, ilişkilerimizin belki de en önemli eşiğidir. Limen Dergi çift bölümünde, partnerinizle aranızdaki görünmez duvarları kaldırıp yerine sağlam, duyarlı ve anlayışlı bir köprü inşa etmenize katkı sunmayı amaçlıyoruz. Haklı çıkmanın değil, "birlikte iyi hissetmenin" yollarını ararken; size sunduğumuz bu şefkatli bakış açısının ilişkinize bir nefes olması bizim için en büyük mutluluk. Mayıs ayında, romantik ilişkilerimizin kalbinde yatan "Bağlanma" temasını merkeze alıyoruz. Hedefimiz, savunma kalkanlarını indirip birbiriniz için dış dünyanın fırtınalarına karşı o korunaklı, güvenli limanı yaratabilmeyi konuşmak. Dileriz bu okuma deneyimi, ilişkinizde birbirinizi gerçekten "duyabildiğiniz" onarıcı bir eşiğe dönüşür.

LİMEN DERGİ EKİBİ



Enkazdan Liman İnşa Etmek: İncindiğimiz Yerden İyileşmek Mümkün mü?

İlişki dediğimiz yapı, iki insanın sadece aynı hayatı paylaşması veya bir çatıyı bölüşmesi değildir; birbirlerinin zihninde ve kalbinde emekle inşa ettikleri, fırtınalardan kaçtıkları o görünmez "güvenli liman"dır. Bu liman; dürüstlük, sadakat ve karşılıklı şeffaflık gibi ana kolonlar üzerine yükselir. Ancak bir sadakatsizlik ya da sarsıcı bir hayal kırıklığı yaşandığında, yıkılan sadece güven duygusu olmaz; mağdur olan partnerin tüm gerçeklik algısı yerle bir olur. Dr. David Burns'ün de vurguladığı gibi, bu noktada asıl tahribat olaydan ziyade zihnimizin o olaya fısıldadığı bilişsel çarpıtmalarda gizlidir. Geçmişteki tüm güzel anılar "Hep ya da Hiç" süzgecinden geçerek bir anda "*Demek ki her şey yalandı*" cümlesine evrilir. Kişi sadece partnerini değil, o güne kadar bildiği dünyayı ve en acısı kendi değerini de enkazın altında kalmış hisseder. Bu durum, bilimsel olarak sadece bir duygu değişimi değil, bireyin hayat hikayesine duyduğu inancı yitirdiği sarsıcı bir "dünya kaybıdır".

Yapılan güncel araştırmalar, bu kayıp anında en çok zedelenen duygunun "Umut" olduğunu gösteriyor. Umut, sadece bir "iyi hissetme" hali değil; bireyin amaçlarına ulaşmak için yollar planlaması ve bu yolları yürüme kapasitesidir. Bir ilişkide bağ koptuğunda, amaca giden o makul yolların hepsi kapanmış gibi görünür. İşte bu yoğun toz dumanın ortasında, partnerler genellikle Burns'ün meşhur "Suçlama Tuzağı"na düşerler. Ego, aldığı ağır yarayı sarmak ve maruz kaldığı değersizlik hissiyle başa çıkmak için savunma mekanizmalarını devreye sokar. Karşı tarafı bir "canavar" olarak etiketlemek, tüm sorumluluğu ona yıkmak ve kendi "haklılık tahtına" oturmak geçici bir rahatlama sağlar.

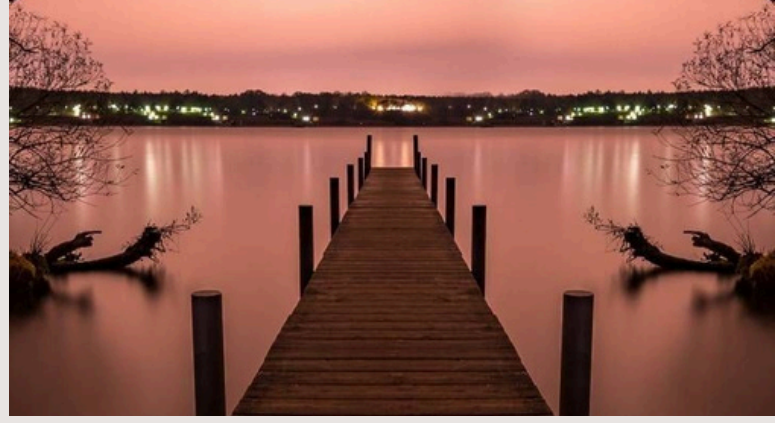
Geçici Yara Bandı Değil, Gerçek Restorasyon

Onarımın başlaması, egonun o görkemli ama yalnız tahtından inmesini; "Ben haklıyım!" çılgılığını susturup "Seninle yeniden bağ kurmak istiyorum" diyen o savunmasız sese yer açmanızı gerektirir.

Bağın onarılmasında ve derinleşmesinde genellikle ihmal edilen ama en temel olan unsurlardan biri de cinselliktir. Cinsellik, sadece fiziksel bir haz paylaşımı değil, bağlanma sistemini en saf haliyle harekete geçiren biyolojik bir dildir. Güvenli bir bağın olduğu ilişkilerde cinsellik, partnerlerin birbirine karşı duyduğu "duygusal yakınlık arayışının" bedensel bir yansımasıdır. Kırılan bir bağın ardından, sağlıklı bir cinsel yaşam yeniden tesis edilebildiğinde, bu durum partnerler arasındaki "yeniden yakınlaşma" ve "ait olma" arzusunu tetikler. Cinsellik sırasında salgılanan oksitosin gibi hormonlar, biyolojik olarak güven duygusunu ve "biz" olma halini pekiştirir. Ancak Dr. Burns'ün de uyardığı gibi; eğer cinsellik, duygusal bir onarım ve dürüst bir iletişimle desteklenmiyorsa, sadece geçici bir "yara bandı" görevi görür. Gerçek bir restorasyon için bedensel yakınlığın, zihinsel bir silahsızlanma ile el ele yürümesi gerekir.

Peki, bu onarım nasıl mümkün olur? Bilimsel veriler, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kriz anlarında bile ilişkilerine dair daha yüksek bir umut düzeyine sahip olduğunu kanıtlıyor. Çünkü güvenli bağlanan biri, kendisini "sevilmeye değer", partnerini ise "destekleyici" olarak algılama eğilimindedir. Diğer taraftan, korkulu veya saplantılı bağlanma stilleri, umudu negatif yönde etkileyerek iyileşmeyi zorlaştırabilir. Dr. Burns'ün perspektifi tam bu noktada devreye girer: İyileşmek için partnerin hatasını görmezden gelmek değil, zihnin yarattığı "zihin okuma" veya "aşırı genelleme" gibi bilişsel tuzakları fark edip silahsızlanmaktır. Partnerinizin canı yandığında ona hak vermek zorunda kalmadan, sadece onun acısına "duygusal bir tanıklık" yapabilmeniz restorasyonun ilk harcıdır. Savunmaya geçip "Ben yapmadım!" diyerek yeni bir saldırı başlatmak yerine, partnerinizin en haksız olduğu anda bile hissettiği acının içindeki o küçük doğruluk payını bulabilmek, o kırılan bağı yeniden lehimlemeye başlar.





Araştırmalardan çıkan bir diğer çarpıcı sonuç ise, bir partnerle uzun süreli ve sürekli bir ilişkiye sahip olmanın, "umut dolu düşünmeyi" desteklediğidir. Yani, sevdiğiniz biriyle hem duygusal hem de fiziksel bir bağ kurmak, sizi hayatın sadece romantik alanında değil, genel zorluklara karşı da daha dayanıklı kılar. İyileşme yolculuğu, her iki tarafın da kendi egolarını kapının dışında bırakıp birbirlerinin kırılganlıklarına dokunabilmesini talep eder. Mağdur taraf için bu, "cezalandırma" gücünden vazgeçip yeniden güvenme riskini almak; hata yapan taraf içinse savunmaya geçmeden sorumluluğu omuzlamaktır.

Finalde anlamamız gereken şudur: Gerçek bir restorasyon, eski limana dönmeye çalışmak değildir. Çünkü o eski liman artık yoktur. Restorasyon; yıkıntılardaki sağlam taşları seçip, bu kez daha dürüst, daha şeffaf ve daha bilge bir temel üzerine yeni bir hayat inşa etmektir. Bu yeni yapı eskisi kadar "pürüzsüz" görünmeyebilir; duvarlarında yaşanmışlıkların ve gözyaşlarının izleri olacaktır. Ancak unutmamak gerekir ki; en sağlam bağlar hiç hasar almamış olanlar değil, kırılan yerleri dürüstçe, büyük bir emekle ve şefkatle onarılmış olanlardır. Japon sanatı Kintsugi'de olduğu gibi, kırılan yerleri altınla yani şefkat ve farkındalıkla birleştirmek, o bağı eskisinden daha değerli ve dayanıklı kılar. Çünkü gerçek bağ, mükemmellikten değil, o yaralı yerden sızan dürüstlükten ve yeniden başlama cesaretinden güç alır.

MELİSA NUR GÖLYERİ

Dilemma: Çift

Güvenli Bağlanmanın Anahtarı: Şeffaflık ve Duygusal Tanıklık Mı?

Bu satırları kaleme alırken aradaki tüm mesafeleri ve profesyonel soğukluğu bir kenara bırakıyorum. Sana bu kadar filtresiz ve samimi bir dille sesleniyorum; çünkü aramızdaki bağın tam da bu dürüstlük zemininde yeşermesini istiyorum. Bir ilişkide tüm şeffaflığıyla "Ben buyum" diyebilmek, aslında omuzlarındaki en ağır yükten; yani "kusursuz görünme" zorunluluğundan ve bu mükemmeliyetçiliğin yarattığı kaygıdan kurtulmaktır. Kabul etmek gerekir ki, bağ henüz yeterince olgunlaşmamışken şeffaf olmak dünyanın en zor psikolojik eşiklerinden biridir. Kendini tüm kırılğanlığıyla, o pek de gurur duymadığın yanlarıyla ortaya koymak, başlangıçta savunmasız bir boşlukta yürümek gibi hissettirebilir. Ancak asıl gerçeklik şudur: Sahici ve sarsılmaz bir bağın yolu, tam da bu belirsizliğin ve zorluğun içinden geçer.

Şeffaflık, partnerine sadece kim olduğunu söylemek değil, ona senin iç dünyanda dolaşabilmesi için bir anahtar vermektir. Sen maskelerini bir kenara bırakıp gerçek duygunu paylaştığında, partnerinle aranda o güne kadar kurulmamış olan "sahici" bir köprü oluşmaya başlar. Bu köprü kurulduğunda, zihnindeki o yorucu "Acaba beni olduğum gibi kabul eder mi?" veya "Beni böyle görürse gider mi?" soruları yavaş yavaş yerini derin bir rahatlığa bırakır. Bu rahatlık hali, ilişkilerde yıkıcı bir rol oynayan "zihin okuma" gibi hatalı düşünce kalıplarını daha kurulmadan bozar. Sen şeffaf olduğunda, partnerin senin iç dünyanda tahmin yürütmek zorunda kalmaz; senin gerçekliğine doğrudan tanıklık eder. Bu tanıklık, ilişkinin enkaz altından çıkıp yeniden inşa edilmesini sağlayan en güçlü motivasyondur.

Yapılan güncel araştırmalar da bu süreci bilimsel bir zemine oturtuyor: Romantik ilişkilerimizde ne kadar "umutlu" olduğumuz, aslında partnerimize karşı ne kadar güvenli bir duruş sergileyebildiğimizle doğrudan ilgilidir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha yüksek umut düzeyine sahip olmaları, kendilerini sevmeye değer görüp bu şeffaflık cesaretini gösterebilmelerinden kaynaklanır. Şeffaf olmak, partnerine "Sana gardımı düşürecek kadar güveniyorum" demenin en dürüst yoludur. Bu dürüstlük hali, ilişkideki olumlu duyguları besleyen ve geleceğe dair umudu yordayan en güçlü psikolojik yakıttır. Olumlu duygular; heyecan, mutluluk ve güven gibi hisleri kapsadığında, şeffaflığın getirdiği o "görülme" hissi bireyi ilişkisine karşı çok daha tutkulu ve umutlu kılar.





Bunun yanı sıra, bir partnerle uzun süreli ve sürekli bir ilişkiye sahip olmak umut dolu düşünmeyi destekleyen bir unsurdur. Ancak bu sürekliliğin içi şeffaflıkla dolmadığında, ilişki sadece fiziksel bir birliktelikten öteye gidemez. Gerçek yakınlık ihtiyacı yaşamın ilk aylarında başlar ve yetişkinlikte romantik bir eşle en olgun formuna ulaşır. Şeffaflık, bu yakınlık ihtiyacını en saf haliyle karşılayan; partnerlerin birbirlerini "düşman" veya "yabancı" olarak değil, birer "eş" olarak görmesini sağlayan bir teslimiyettir.

Şimdi kendine şunu sor: Kendini korumak için taktığın o maskeler seni yaralanmaktan koruyor olabilir; peki ama o maskelerin ardındayken gerçekten "sen" olarak sevilmenin ve görülmenin o eşsiz hafifliğini tadabiliyor musun? Unutma, bir bağın gerçekliği ne kadar güvende olduğunla değil, ne kadar kendin olabildiğinle ölçülür. Şeffaflık başlangıçta bir risk gibi görünse de, aslında bağın kurulabileceği ve umudun yeşerebileceği yegâne zemindir.

MELİSA NUR GÖLYERİ

Dilemma: Çift

Kapıyı Usulca Aralamak: Yakınlığın Eşiğinde Durabilmek

İlişkinin en başında istisnasız her şeyiyle şeffaf olmak ve koşulsuz bir bağ kurmak adına bütün kapılarımızı sonuna kadar açmak, sağlıklı bir bağlanmadan ziyade "kaygılı" bağlanmanın bir çıktısı olabilir. Kişi; yoğun bağlanma ihtiyacı ve kurduğu o kırılgan bağı kaybetmeme korkusuyla, aslında zamanla ve emekle inşa edilmesi gereken güven sürecini pas geçer. Bu sahte "aciliyet" hissiyle ilişkiyi bir an önce sağlama almak ister.

Oysa sınırlarımızı açmak, zaman içinde ilişkiye yapılan "güven yatırımı" ile kademe kademe elde edilmesi gereken bir haktır. Bunu, evimize ilk kez gelen bir misafir metaforu üzerinden çok net anlatabiliriz. Henüz yeni tanıdığımız ve evimize davet ettiğimiz bir arkadaşımıza direkt yatak odamızı göstermeyiz, değil mi? Onu önce salonumuzda, bizim için daha güvenli ve kontrollü bir alanda konuk ederiz. Hatta bu durum birkaç misafirlik boyunca böyle sürer. Evin daha mahrem odalarına geçiş, ancak o yakınlığı ve güveni kurduğumuz sürecin sonunda gerçekleşir.

İşte o yatak odasının kapısı, bizim sınırlarımızdır. Bu sınırların en baştan ardına kadar açık olması; belki de hayatımızda uzun süre var olmayacak, bir sonraki aşamaya geçmeyeceğimiz birine tüm mahremimizi ve kırılganlığımızı teslim etmek demektir. Ve bu, son derece yaralayıcı olabilir. Kendimizi koşulsuz ve filtresiz bir şekilde açtığımız senaryolarda, süreçten hasar almadan çıkma ihtimalimiz neredeyse imkansızdır. Sağlıklı bir ilişkide sınırlar ve kapılar ancak aşama aşama geçilir.

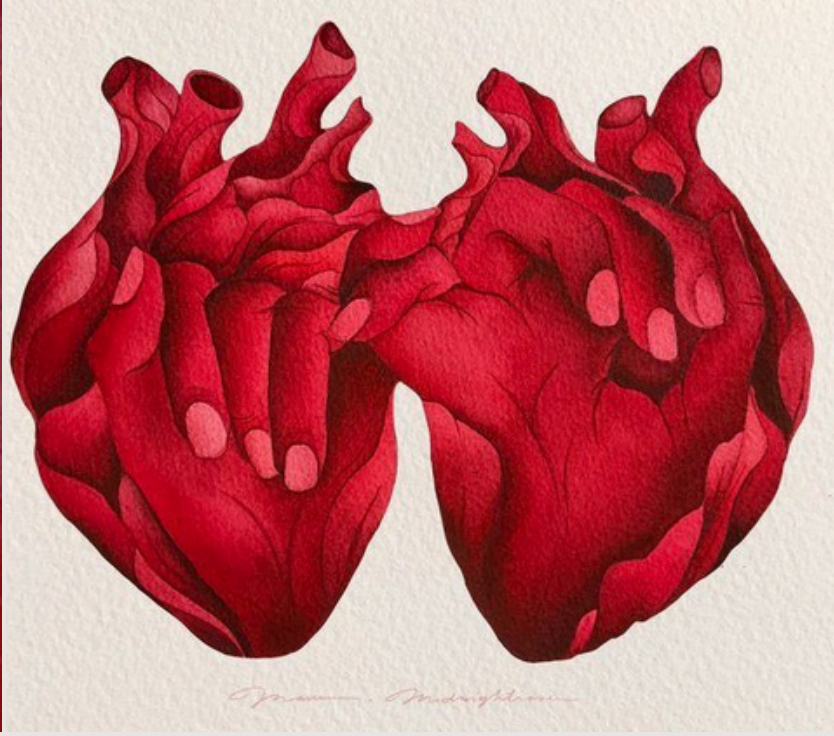
Bahsettiğim sınır koyma ve ekstrem şeffaflığın önüne geçme olgusu bir maske takmak ya da olmadığımız bir persona yaratmak değildir. Sadece gösterilmesi için erken olanı göstermek için ekstra bir çabaya girmemek, sınırlarımızı korumaktır.

Peki, bu giriş izninin en başından, büyük bir kabullenmeyle verildiği durumlar bize neyi anlatır? Bir insan neden bu kadar "peşin" bir yerden sınırlarını kaldırır? Bu savunmasızlığın altındaki temel ihtiyaç nedir? Cevap çoğu zaman bağlanma ihtiyacının o yakıcı "aciliyetinde" gizlidir: "Yeter ki birine bağlanayım, yeter ki yalnız kalmayayım, beni bu halimle hemen kabul etsin..." İşte bu korku, kendi sınırlarımızı esnetmemize ve kendimizi amansız bir şeffaflığa teslim etmemize sebep olan asıl etkindir.

Şeffaflık karşı tarafa verilmiş bir anahtardır. Oysa o anahtar kapıda ilk gördüğümüz kişinin eline tutuşturmak özgürlük değil, kendi evimizi (iç dünyamızı) sahipsiz bırakmaktır. Şeffaflık bir hediyedir ve her değerli hediye gibi, ancak onu taşıyabilecek birine, doğru zamanda verildiğinde anlam bulur. Koşulsuz bir kabulle bu güven oluşmadan bu anahtar bize iyi gelmeyen ellerde tehlikeli bir silaha dönüşebilir.

Hayattaki her dinamikte olduğu gibi burada da denge, bizim için temel işlevselliği açıklar. Kendimizi koşulsuz şekilde peşinen açtığımız senaryolar hayal kırıklığına uğratabilirken ve bir kaygılı bağlanma dinamiği ortaya çıkarabilirken; tam tersi maskelerimizi hiç çıkarmadığımız, sınır kapılarımızı hiç açmadığımız senaryolar ise kaçınan bağlanma dinamiğini karşımıza getirebilir.





HAZAR ÇOŞKUN

Limen'den: 5 Adımda Bağ Restorasyonu



Aradaki bağı sessizce çatırdayışı, bazen en gürültülü kavgadan daha yıkıcıdır. Bir zamanlar güvenle yürüdüğünüz o köprünün ayakları; söylenmemiş sözler, biriken kırgınlıklar ve omuzlara yüklenen "kusursuz görünme" zorunluluğuyla sarsılmaya başlar. Bağı koptuğunu hissettiğiniz o an, sadece bir ilişkiyi değil, koca bir dünyayı kaybetmiş gibi hissedersiniz. Ancak bilmelisiniz ki; enkazın ortasında durmak, oradan ayrılmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. John Gottman ve David Burns'e göre; asıl mesele bağı hiç kopmaması değil, yıkılan o köprüyü şeffaflıkla ve eskisinden daha bilge bir şekilde yeniden inşa edebilme cesaretidir.

Bu sayıdaki Limen Pratiğimiz, ilişkinizdeki çatlakları altınla onaran ve sizi yeniden güvenli bir limana kavuşturacak olan o kadim yol: **Dürüstlük ve Şeffaflık Protokolü.**

Altın Kural: Bu etkinliğin konusu asla partnerinizi haksız çıkarmak değildir! Amaç, egonun o sahte "güvenlik" duvarlarını yıkıp, köprünün diğer ucundaki partnerinize çıplak bir dürüstlikle yeniden el uzatmaktır.

Adım Adım Köprü Onarım Rehberi

1. Silahsızlandırma (Yıkımı Durduran İlk Adım)

Partneriniz size ne kadar öfkeli olursa olsun, söylediklerinin içinde doğru olan en küçük parçayı bile bulun ve ona hak verin. Bu, savunma duvarlarını indiren en güçlü hamledir.

• Limen Notu: "Haklısın, bu aralar seni gerçekten duymadığımı ve yalnız bıraktığımı hissetmene sebep oldum."

2. Empatiyle Bağ Kurmak

Onun ne düşündüğünü kendi kelimelerinizle özetleyin ve ne hissediyor olabileceğini kalbinizle duymaya çalışın. Onu haklı bulmanız gerekmez, sadece orada olduğunu bildiğinizi hissettirin.

• Limen Notu: "Şu an kendini değersiz ve tamamen bağımız kopmuş gibi hissediyorsun, doğru mu anlıyorum?"

3. Şeffaf Bir Merakla Soru Sorun

Partnerinizin iç dünyasını yargılamadan, bir kaşif gibi merak edin. Köprünün neresinden kırıldığını anlamak için ona alan açın.

• Limen Notu: "Bu koptuğumuzu hissettiğin anlarda aklından neler geçiyordu? Bana biraz daha anlatır mısın?"

4. Maskeleri Atan "Ben" İfadesi

Suçlamayı bırakın ve kendi savunmasızlığınızı masaya koyun. Kendi yaranızı göstermek, partnerinize de iyileşme cesareti verir.

• Limen Notu: "Seninle aramdaki bu mesafe beni çok korkutuyor ve kendimi inanılmaz çaresiz hissediyorum."

5. Onarıcı Bir Olumlama

Tartışma ne kadar sert geçerse geçsin, bağın değerini teyit ederek bitirin. O yıkık köprüyü neden onarmak istediğinizi ona hatırlatın.

• Limen Notu: "Şu an çok canımız yanıyor olabilir ama seninle bu yolu yeniden yürümek benim için her şeyden daha değerli."

Limen'den: Neden İşe Yarıyor?

Bilimsel verilerin ışığında biliyoruz ki; bir ilişkide "umut" tesadüfen var olmaz. Geleceğe dair o güçlü inanç, ancak güvenli bir bağ ve her gün yeniden üretilen olumlu duygularla beslenir. Dr. David Burns'ün bu beş adımlı yöntemi, sadece bir iletişim tekniği değil; beynimizin derinliklerindeki "savaş ya da kaç" alarmını susturan bir anahtardır.

Siz bu adımları izlediğinizde, egonun o katı savunma mekanizmaları devre dışı kalır ve yerini biyolojik bir yakınlaşmaya, yani oksitosin salgılanmasına bırakır. Bu süreç, sadece bir konuşma pratiği değildir; şeffaflığın iyileştirici gücünü kullanarak, yıkılmak üzere olan o eski köprüyü sarsılmaz bir yapıya dönüştürme sanatıdır. Unutmayın; bağın gerçekliği ne kadar güvende olduğunuzla değil, yıkılanı yeniden inşa etme cesaretinizle ölçülür.

MELİSA NUR GÖLYERİ





Dr. David Burns

BİRLİKTE İYİ HİSSETMEK

sorunlu ilişkileri
YOLUNA KOYMANIN
SIRRI

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 22

BİRLİKTE İYİ HİSSETMEK

İlişkilerimizde incindiğimizde neden hemen suçlamaya veya uzaklaşmaya yöneliriz? Dr. David D. Burns, bu başucu eserinde çiftleri o yıpratıcı "haklı çıkma" savaşından vazgeçip yeniden "bağ kurmaya" davet ediyor. Kendi savunma mekanizmalarımızı fark ederek aramızdaki duvarları şefkatle yıkmak, partnerimizi gerçekten duyabilmek ve o güvenli limanı birlikte yeniden inşa etmek için çok pratik, sade ve güçlü bir rehber.



Dizi Önerisi



NORMAL PEOPLE

İki insanın birbirine duyduğu o derin bağ kurma ihtiyacı, incinme korkusuyla çarpıştığında ne olur? Marianne ve Connell'in yıllara yayılan naif hikayesi, yetişkinlikteki "kaygılı" ve "kaçıngan" bağlanma stillerinin ekrandaki en gerçekçi yansımalarından biri. Yapım en karmaşık yaralarımızın, korkularımızın ve aidiyet arayışımızın, güvenli ve şefkatli bir bağın içinde nasıl usulca iyileşebileceğini gösteren büyüleyici bir seyirlik.



EBEVEYN

35

Dış Düşman Yaratmanın
Konforu: Şiddetin Suçlusu
Gerçekten Ekranlar mı?

40

Dilemma:
Çocuk

43

Çocuğun Dili

45

Kapı'nın
Maceraları :
Zorlu Tepe

52

Limen İle
Regülasyon
Köşesi

55

Limen'den



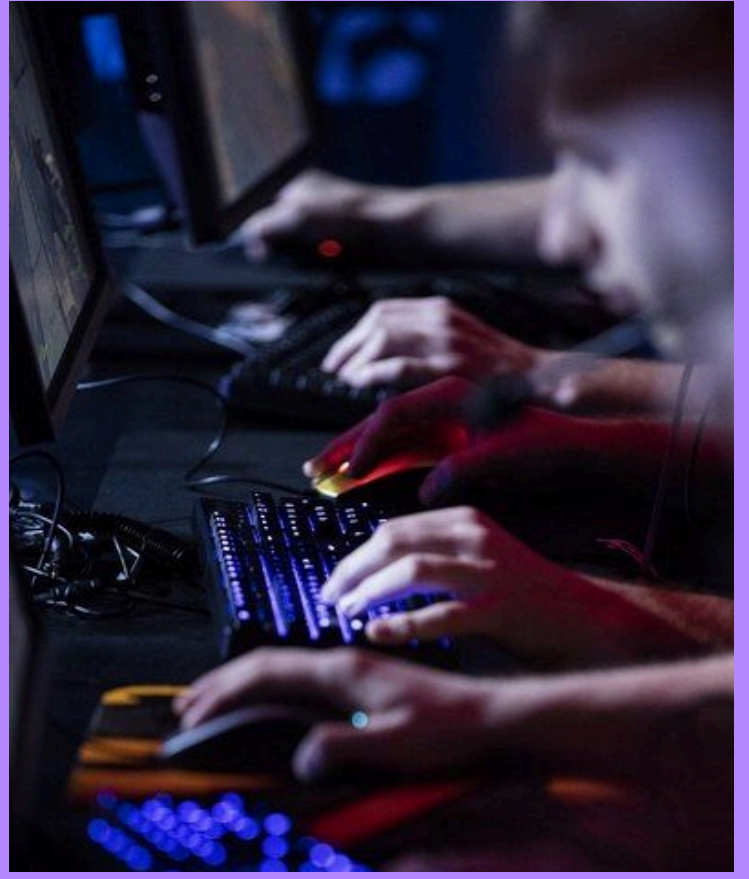
"Mükemmel ebeveynlik diye bir şey yoktur; önemli olan aradaki bağ koptuğunda o kopukluğu şefkatle onarabilmektir."

Daniel J. Siegel

Ebeveynlik, her gün yeniden adım attığımız, bazen zorlayıcı bazen de mucizevi bir eşik... Limen Dergi olarak bu bölümde, çocuklarınızın zihni, bedeni ve duygu dünyası ile sizin aranızda şefkatli bir köprü kurmayı hedefliyoruz. Amacımız, birbirinizi yargılamadan anlamanıza ve en zor anlarda bile birbirinizin en güçlü destekçisi olmanıza alan açmak. Size sunduğumuz bu şefkat alanında minicik bir ferahlama yaratabilmek, misyonumuzu başardığımızın bize en güzel kanıtı.

Mayıs sayımızda ebeveynliği en temel yerinden, "Bağlanma" penceresinden ele alıyoruz. Kusursuzluğu değil, kopan ipleri şefkatle nasıl yeniden bağlayabileceğimizi konuşuyoruz. Umarız bu sayfa, çocuğunuzun dünyasına yepyeni ve güvenli bir perspektiften bakmanıza vesile olur.

LİMEN DERGİ EKİBİ



Dış Düşman Yaratmanın Konforu: Şiddetin Suçlusu Gerçekten Ekranlar mı?

Nisan ayında yaşadığımız o iki üzücü olayın ardından, umuyorum ki dergimizin yayın hayatı boyunca bir "istisna" olarak kalacak bu yazıyla ebeveyn bölümümüzde karşınızdayız. Bu ay, tamamızdan doğrudan bahsetmek yerine, toplum olarak içinden geçtiğimiz bu ağır gündemi ve ortak deneyimimizi kaleme almak istedim.

Öğrenciler, ebeveynler ve eğitim emekçileri olarak korktuğumuz, tedirgin olduğumuz ve derinden üzüldüğümüz bir süreçten geçtik. Bu, neredeyse istisnasız tüm toplumu sarsan bir travmaydı. Ancak biz yetişkinler; veli gruplarında, kendi aramızda, ekranlarda veya uzman koltuklarında yaşadığımız bu tedirginliğin sonucunda apar topar, gerçekçi olmayan savunma mekanizmalarına ittik kendimizi. Sorumluluk almak ve çözüm için adım atmak yerine, çok kolay suçlayabileceğimiz "dış düşmanlar" bulduk: Videolar, filmler, diziler, oyunlar...

"Hep bu oyunları oynadıkları için şiddete yöneliyorlar!" dedik. Biz yetişkinler için ne kadar konforlu bir alan, değil mi? "Acaba biz nerede yanlış yapıyoruz?" diye sormak, çuvaldızı kendi ebeveynliğimize, eğitimciliğimize veya oturduğumuz makamın ağır sorumluluğuna batırmak yerine; bir dış düşman ilan edip asıl sorumluluğun kıyısından bile geçmemek...

Peki bunu yaparken nelere yol açtığımızı hiç düşündük mü? Bu vahim olayların kurbanı olan, ancak günah keçisi ilan edilen oyunları oynayan diğer çocukları düşünelim. (Kaldı ki medyada adı geçen bu oyunların birçoğunu sadece özel hayatımda değil, klinik meslek hayatımda da çocuklarla bağ kurmak için faydalı birer araç olarak kullanıyorum).



Yetişkinler olarak bu suçlayıcı dille, çocukların "kurban olma" ve yas tutma hakkını bile fark etmeden ellerinden alıyoruz. Nitekim geçtiğimiz haftalarda sahada edindiğim deneyimlerde, çocuk ve ergen danışanlarımın oynadıkları oyunlardan bahsederken bile artık tedirgin hissettiklerini, yargılanmamak için kendilerini savunma ihtiyacı duyduklarını gözlemliyorum.

Peki, Bilim Bu Konuda Ne Söylüyor?

Gerçekten de oyun ve şiddet arasında anlamlı bir ilişki var mı? Karşımıza çıkan kapsamlı araştırmalar, bu konforlu yanılmızı bilimsel verilerle çürütüyor:

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) Bildirgesi (2020): Psikoloji dünyasının en büyük otoritesi olan APA, mevcut politikasını güncelleyerek çok net bir manifesto yayımladı. APA, şiddet içerikli video oyunları ile gerçek dünyadaki ölümcül şiddet veya okul saldırıları arasında nedensel bir bağ kurmak için yeterli bilimsel kanıt olmadığını açıkça ilan etti.

10 Yıllık Takip Araştırması (2020): Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking dergisinde yayımlanan ve çocukları 10 yaşından yetişkinliklerine (23 yaşına) kadar on yıl boyunca takip eden boylamsal bir araştırmanın sonuçlarına göre; erken yaşta şiddet içerikli oyunlar oynayarak büyümenin, yetişkinlikteki saldırganlık seviyelerinde hiçbir artışa yol açmadığı kanıtlanmıştır. Üstelik Dr. Christopher Ferguson gibi psikologların çalışmaları, video oyunu satışlarının zirve yaptığı dönemlerde gençlik suç oranlarının aksine düştüğünü göstermektedir.

Oxford Üniversitesi Araştırması (2019): 14-15 yaşlarındaki ergenler ve onların ebeveynleriyle yapılan geniş çaplı araştırmada; şiddet içerikli video oyunları oynamak ile gençlerdeki agresif davranışlar arasında hiçbir bağlantı bulunamamıştır.



Bu bilimsel gerçekler, biz yetişkinlerin elinden o "düşmanı dışarıda arama" ve çocukları kolayca failleştirme konforunu alıyor. Ekranları suçlamanın rahatlığından sıyrıldığımızda geriye asıl ve en zor soru kalıyor: Şiddet oyunlarda değilse nerede ve biz bu çocuklarla nerede bağ kurmayı unuttuk?

Peki Şiddet Gerçekten Ekranda mı?

Ekranlarda Ortadoğu siyasetini yorumlamaktan, okul şiddetinin psikolojik boyutunu analiz etmeye kadar her alanda "yetkin(!)" uzmanlarımız var biliyorsunuz. Öyle bir tutum içindeler ki, sanki biz yetişkinler olarak salonda kuantum fiziği tartışıyoruz da çocuklar odalarında GTA oynayarak şiddet faili haline geliyorlar sanırsınız.

Yetişkin halinizle bir düşünün lütfen; siz şu anki halinizle sokakta ne kadar güvende hissediyorsunuz? Size farklı bir bakış atan birini gördüğünüzde yürüdüğünüz kaldırımı değiştiriyorsunuz, değil mi? Ya da trafikte kadın, çocuk dinlemeden arabadan inip şiddet eylemine soyunan failleri sıklıkla görüyoruz.

Toplumun son dönemlerde ne kadar kriminalize olduğunu kanıtlamak için matematiksel bir veriye ihtiyacımız yok sanırım. Eminim ki bu faillerin hepsi odalarında GTA oynamıyor. Tüm bu tabloya rağmen çözüm olarak ekranı veya bu oyunları yasaklamayı görüyoruz. Ancak bu tutum; bir suçlu suç planını evde yaptı diye, herkese evinde oturmayı yasaklamak kadar absürt bir noktadır.

Neden "Yasaklamayı" Tek Çare Olarak Görüyoruz?

Bu sadece bireysel ebeveynliğimizde değil, toplum olarak da başvurduğumuz bir refleks. Okulda, kışlada, siyasette; sorunu çözmek yerine "sorun olan olguyu yasaklamak" üzerine kurulu bir öğretim var. Onarmakla veya kök nedene inmekle aramız pek iyi değil, çünkü alternatif iletişim yöntemleri geliştirmekte zorlanıyoruz. Peki, yasakladığımız şeyin ne olduğunu biz yetişkinler olarak gerçekten biliyor muyuz? Neyi yasaklıyoruz? Çocuğumuz o dünyadan ne alıyor?

O kapının ardında, o ekranda neler yaşanıyor? Kaçımız çocuğumuzun oynadığı oyunları sadece isim olarak bilmenin ötesine geçip deneyimledik?

Hiç beraber oynamayı denedik mi örneğin? Bize öğretmesi bahanesiyle çocuğumuzun bu sanal dünyasına adım atma girişiminde bulunduk mu?

Kabul edelim ya da etmeyelim; oyun çocuğun temel deneyimleme ve ifade dilidir. 2026 yılına geldiğimiz şu günlerde bu dil, fiziksel dünyadan sanal dünyaya çoktan taşınmış bulunuyor. Eğer çocuklarımıza temas etmek, onları gerçekten görmek ve risklere karşı önleyici adımlar atmak istiyorsak; önce onların dünyasını bilmemiz ve keşfetmemiz gerekir. Bilgisayar oyunları, sanılanın aksine aramıza duvar ören değil, onların dünyasına adım atmamıza kapı aralayan bir "aracı" rolü üstlenebilir. Çocuğumuzun sanal dünyasına ortak olmak; etkileşimli bir ilişki kurmamıza, onu daha derinden anlamamıza ve olası tehditlere karşı ona rehberlik edebilmemize olanak tanır.

Peki, Ebeveynler Olarak Başka Neler Yapabiliriz?

Oyunları yasaklamanın bir çözüm olmadığını ve ilk adımın onların dünyasına eşlik etmek olduğunu fark ettikten sonra, aramızdaki o "güvenli bağı" inşa etmek için şu adımları atabiliriz.

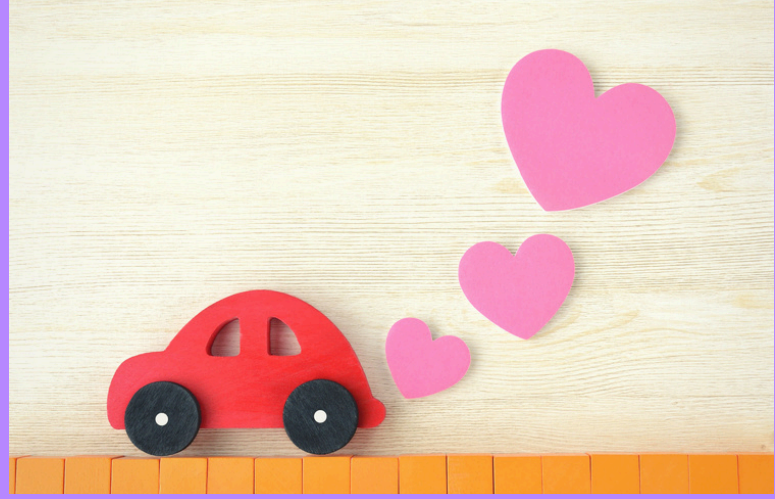
Görünenin Arkasındaki İhtiyacı Okumak:

Çocuğunuz ekran başında saatler harcıyorsa, asıl soru "Hangi oyunu oynuyor?" değil, "Hangi duygudan kaçıyor?" olmalıdır.

Bağı Koparmadan Sınır Koymak:

Sınır koymak ile yasaklamak aynı şey değildir. Yasak, ilişkiyi koparır ve öfke doğurur; sınır ise güven verir. Dijital dünyada geçirdiği vakti düzenlerken bunu tek taraflı bir diktayla değil; onunla konuşarak, nedenlerini açıklayarak ve ortak kurallar belirleyerek yapın.





Evi Gerçek Bir "Güvenli Liman" Yapmak

Dış dünya (ve bazen sanal dünya) yeterince kaotik, rekabetçi ve hırçın olabilir. Çocuğunuzun günün sonunda sığınacağı ev ortamının, yargılanmadığı, sürekli eleştirilmediği ve sadece "kendi olduğu için" sevildiği bir liman olması şarttır. Çocuğunuzun sinir sistemi dışarıda ne kadar uyarılırsa uyarılsın, evdeki o şefkatli durağanlık onu yeniden regüle (sakin) edecektir.

Duyguları Sansürlemeden Konuşabilmek

Oyunlarda veya haberlerde gördüğü bir şiddet olayını ondan saklamak yerine, bu konudaki duygularını yargısızca dinleyin. "Bu sahneler sence ne hissettiriyor?", "Sence o karakter neden bu kadar öfkeli?" gibi sorularla, onun empati yeteneğini ve duygusal zekasını geliştirin.

Unutmayalım ki çocuklarımızı hayattaki şiddetten ve karanlıktan koruyacak olan en güçlü kalkan; fişleri çekmek değil, onlarla aramızdaki o sarsılmaz ve güvenli bağı sımsıkı tutmaktır.

HAZAR ÇOŞKUN

Dilemma: Çocuk



YUSUF ÖNDARÖ

Hatanın Bedeli Olarak Yalnızlaştırmak

"Git odana ve ne yaptığını düşün!", "Böyle yaramazlık yaptığın sürece seninle konuşmuyorum," ya da sadece o ağır, cezalandırıcı sessizlik...

Çocuk bir hata yaptığında, ebeveynlerin sıklıkla başvurduğu ilk savunma mekanizmalarından biri çocuğu fiziksel veya duygusal olarak izole etmektir. Geleneksel disiplin anlayışında "mola" olarak da bilinen bu yöntemin temelinde bir yanılgı yatar: Çocuğun yalnız kaldığında hatasını mantıklı bir çerçevede analiz edeceği, derin bir pişmanlık duyacağı ve bir daha aynı şeyi yapmamaya karar vereceği beklentisi.

Peki, o kapalı kapının ardında, yalnız bırakılan çocuğun iç dünyasında ve sinir sistemin de gerçekte neler olur?

"Sadece İyiyken Sevilirsin" Mesajı

Yalnızlaştırma cezası çocuğa çok tehlikeli gizli bir mesaj verir: Benim sevgim ve kabulüm şarta bağlıdır. Sadece kurallarıma uyduğunda, 'iyi' bir çocuk olduğunda benimle bağ kurabilirsin. Bu koşullu kabul, çocuğun kendi öz değerini ebeveyninin anlık tepkilerine bağlamasına neden olur. Hatasıyla yüzleşecek ve onarım yapacak psikolojik sağlamlığı geliştiremez.

Çözüm Yerine Saklanma Stratejisi

Yalnızlaştırılan çocuk, zamanla hatanın kendisinin kötü bir şey olduğunu değil, "yakalanmanın" kötü bir şey olduğunu öğrenir. O korkutucu izolasyonu ve sevgisizliği tekrar yaşamamak için yalan söyleme, bahaneler üretme, suçu başkasına atma veya eylemlerini gizleme gibi stratejiler geliştirir. Ebeveyn, sorunu çözdüğünü düşünürken aslında çocukla arasındaki güven köprüsünü dinamitlemiş olur.

Kısacası yalnızlaştırmak; davranışı düzeltmez, sadece çocuğun iç dünyasında yankılanan yıkıcı bir sessizlik yaratır.

Dilemma: Çocuk

Hatanın Üstünü Örtten Sınırsız Tolerans ve Kurtarıcılık

"Olsun canım, yenisini alırız", "Benim çocuğum haklıdır, öğretmeni durumu abartıyor", "Sen üzülme, ben hallederim..."

Yalnızlaştırmanın tam karşısında, genellikle modern çağ ebeveynliğinin en yaygın tuzaklarından biri olan "sınırsız tolerans" yer alır. Geçmişte yaşanan otoriter tutumların tam zıddına savrulan bu yaklaşımda ebeveyn çocuğun en ufak bir hayal kırıklığı, üzüntü veya zorluk yaşamaması için adeta etrafında görünmez bir fanus örür. Çocuk bir hata yaptığında, kural ihlal ettiğinde veya birine zarar verdiğinde, ebeveyn durumu hızla normalize eder ve sorumluluğu çocuğun üzerinden alarak "kurtarıcı" rolüne bürünür.

Peki, çocuğun özgüvenini korumak ve onu mutlu etmek adına yapılan bu pelerinli kurtarıcılık, uzun vadede nasıl bir enkaz yaratır?

Seçimler ve Sonuçlar Arasındaki Bağı Kopması

Sağlıklı bir psikolojik gelişimin temel taşı, bireyin kendi seçimlerinin sorumluluğunu alabilme kapasitesidir. Gerçek dünyada her eylemin doğal bir sonucu vardır. Sınırsız tolerans gösteren ebeveyn, çocuğu bu doğal sonuçlardan mahrum bırakır. Bardağı bilerek döken bir çocuğun arkasını sürekli ebeveyni temizliyorsa, çocuk "eylem" ile "bedel" arasındaki o kritik zihinsel bağlantıyı kuramaz. Seçimlerinin sonuçlarıyla yüzleşmesine izin verilmeyen bir çocuk, kendi davranışlarını kontrol etme ve düzeltme ihtiyacı hissetmez.



Dilemma: Çocuk

Gerçekliğin Çarpıtılması ve Kırılganlık

Evde her hatası alkışlanan veya üstü örtülen çocuk, dış dünyanın da aynı şekilde işlediğini zannederek büyür. Sınırların ve kuralların sadece esnetilmek için var olduğuna inanır. Ancak ergenlikte veya yetişkinlikte evdeki o korunaklı fanustan çıkıp okul, iş veya romantik ilişkiler gibi gerçek hayatın dinamikleriyle karşılaştığında sert bir duvara çarpar. Dünyanın kendi etrafında dönmediğini fark etmek, sınırsız destekle büyümüş bu çocuklar için yıkıcı bir travmaya dönüşür. En ufak bir eleştiride dağılan, zorluklar karşısında çabucak pes eden ve başkalarını suçlamaya meyilli, psikolojik olarak son derece kırılgan bireyler haline gelirler.

İçi Boş Bir "Özgüven" İllüzyonu

Ebeveynin her hatayı telafi etmesi, çocuğa alt metinde şu mesajı verir: "Sen kendi sorunlarını çözecek kadar yeterli değilsin, o yüzden bunu senin yerine benim yapmam gerekiyor." Bu durum, görünürde yüksek egolu ama içsel olarak kendi becerilerine güvenmeyen, sürekli dışarıdan onay ve kurtarılmaya bekleyen bir yapı inşa eder.

Bu bağlamda sınırsız tolerans ve kurtarıcılık çocuğa iyilik yapmaz. Aksine, onu gerçek dünyanın kaçınılmaz zorluklarına karşı tamamen savunmasız bırakarak, sorumluluk alma ve onarım yapma becerisini elinden çalar.

RUMEYSA BİAT



Sevgili Anneciğim ve Babacığım, Dünyaya Tutunma ve Öğrenme Rehberlerimsiniz!



Henüz kelimelerim yok ama anlatacak çok şeyim var. Burası biraz gürültülü, biraz fazla aydınlık ve bazen gerçekten korkutucu. Ama ne zaman o tanıdık kokunuzu duysam ya da teninizin sıcaklığını hissetsem, içimdeki o dev dalgalar duruluveriyor annecim ve babacım. Bilmiyorum belki de ilk çocuğunuzum ya da siz de bu konularda kendinizi geliştirmek üzerinde çalışan ebeveynlersiniz belki de. Ama zaten benim amacım da size benim gözümden sizi anlatmak. Umarım faydalı olurummm.

Biliyor musunuz, ben buraya sadece yemek yemeye ya da uyumaya gelmedim. Ben buraya bir "bağ" kurmaya geldim. Şu an da sizinle oluşturmaya başladığım her şey aslında gelecekteki bütün hikâyelerimin taslağı. Anneciğim ve babacığım bu taslağın en önemli cümlesi sizsiniz.

Acıktığımda ya da sadece yalnız hissettiğimde ağlıyorum ya, işte o anlarda yanıma gelişiniz benim için sadece bir ihtiyaç giderme değil; bir güven testi. Siz her geldiğinizde, içimdeki o küçük ses fısıldıyor: "Korkma, dünya güvenli bir yer. Çünkü onlar burada." Çünkü siz ihtiyacım olduğunda benim yanımdaysanız ben hayatım boyunca her ihtiyaç duyduğumda yanımda olacağınıza inanmaya başlıyorum ve sizinle güvenli bir bağ kuruyorum. Sen daha kaç aylıksın ne anlıyorsun ki demeyin anneciğim ve babacığım bebekler her şeyi hissederler unutmayın!

Sizin gözlerinize baktığımda sadece sizi görmüyorum; sizin gözlerinizde kendimi görüyorum. Eğer siz bana gülümseyerek bakıyorsanız, ben de "sevilmeye değer biri" olduğumu anlıyorum. Eğer beni duyarsanız, "değerli" olduğumu hissediyorum. İşte o meşhur "bağlanma" dedikleri şey, aslında sizin kucağınızda attığım o görünmez düğümlerden ibaret. O düğümler sayesinde ya hayatım boyunca herkesle sizinle kurduğum bağlar gibi bağlar kurmayı öğreniyorum. Sizinle nasıl bağ kurduğum işte bu yüzden de çok önemli hem sizinle olan ilişkimde hem de başkalarıyla kuracağım ilişkiyi işte bu ilk kucaklaşmalarımız belirliyor.

Bazen yorgun olduğunuzu görüyorum. Belki de her şeyi mükemmel yapmaya çalışıyorsunuz. Ama aslında benim mükemmel bir anne babaya değil, benim için hep orada olan birilerine ihtiyacım var. Düştüğümde geri dönebileceğim bir liman olduğunu bilmek, bana açık denizlere açılma cesareti veriyor. Siz arkamda durdukça, ben bu dünyayı keşfetmekten hiç korkmayacağım. O nedenle de mükemmel olmak için değil annem ve babam olmak için ve yanımda olmak için çabalayın olur mu?

Şimdi küçük ellerimle parmağınızı sıkıca tutuyorum ya; aslında size şunu söylemeye çalışıyorum: "Bana dünyayı sizin kalbiniz üzerinden anlatın, çünkü ben hayata sizin sevginizle tutunuyorum. Sizden gördüğümü, sizden öğrendiğimi büyütüyorum."

Sizi çok seviyorum, çünkü sizde beni çok seviyorsunuz hissediyorum.

CEREN DURAK



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

MİNİK KAPLUMBAĞA KAPI, TIRMANMASI ZOR OLAN YENİ BİR TEPEYİ GÖZÜNE KESTİRDİ. AİLESİNİN ONU İZLEDİĞİNİ BİLMEK ONA CESARET VERİYORDU.



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

TEPE BEKLEDİĞİNDEN DAHA DİKTİ VE KAPİ DENGESİNİ KAYBEDİP GERİYE YUVARLANDI. CANI YANMAMIŞTI AMA HİSSETTİĞİ HAYAL KIRIKLIĞI ÇOK BÜYÜKTÜ.



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

KAPİ ÜZÜNTÜSÜNÜ GİZLEMELİK İÇİN HEMEN O KALIN KABUĞUNUN İÇİNE ÇEKİLDİ. DÜNYAYA KAPILARINI KAPATMIŞ, SESSİZLİĞE BÜRÜNMÜŞTÜ.



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

BABASI YAVAŞ ADIMLARLA YAKLAŞIP KAPİ'NİN YANINA OTURDU. ONU DIŞARI ÇIKMAYA ZORLAMADAN, SADECE ORADA OLDUĞUNU HİSSETTİREREK BEKLEDİ.



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

"TIRMANAMADIĞIN İÇİN ÇOK ÜZÜLDÜN, SENİ ANLIYORUM"
DEDİ BABASI ŞEFKATLE. KAPI ANLAŞILDIĞINI HİSSEDİNCE
BAŞINI YAVAŞÇA KABUÇUNDAN DIŞARI UZATTI.



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

ANNESİ DE GÜLÜMSEYEREK YANLARINA GELDİ VE
KAPİ'NİN MİNİK BAŞINA NAZİKÇE DOKUNDU.
"ZORLANDIĞINDA KABUĞUNA SAKLANMAK YERİNE HER
ZAMAN BİZE SİĞİNABİLİRSİN."



Kapı'nın Maceraları: Zorlu Tepe

AİLESİNİN BU KOŞULSUZ KABULÜ KAPİ'NİN TÜM ENDİŞESİNİ SÖKÜP ALDI. GÜVENLE KABUĞUNDAN TAMAMEN ÇIKTI VE TEPEYİ AŞMAK İÇİN YENİDEN YOLA KOYULDU.



Limen İle Regülasyon Köşesi

Bu oyun, kaygı, öfke veya kriz anlarında nefesin gücünü kullanarak çocuğunuzun sinir sistemini yatıştırmayı ve ortak bir hayal gücü etrafında güvenle bağ kurmanızı hedefler. Stres anlarında sığılaşan nefesi eğlenceli bir yolla derinleştirmek için harika bir somatik araçtır.

Yaş Grubu: 2-8 Yaş

Amacı:

Nefes veriş süresini uzatarak bedenin "savaş veya kaç" (sempatik) modundan "dinlen ve sindir" (parasempatik) moduna geçmesini sağlamak; göz teması ve ortak ritim (aynalama) yoluyla şefkatli bir ko-regülasyon (birlikte sakinleşme) alanı yaratmak.

Nasıl Oynanır?

Adım 1: Fincanları Seçme (Bağ Kurma ve Hazırlık) Çocuğunuzla karşılıklı, rahat bir şekilde oturun. Göz teması kurarak "Hadi şimdi en sevdiğimiz kupaları elimize alalım" deyin. İkiniz de ellerinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde birleştirerek hayali birer kupa tutun. Çocuğunuza, "Seninki ne renk? İçinde marshmallow var mı?" gibi sorular sorarak onu şimdi ve burada olmaya, hayal gücüne davet edin.

Adım 2: Nefis Kokuyu İçine Çekme (Derin Nefes Alma) "Aman Tanrım, bu çikolata harika kokuyor! Hadi o mis gibi kokuyu içimize çekelim" deyin. Kupayı burnunuza yaklaştırın ve gözlerinize bakarak (veya gözlerinizi kapatarak) burnunuzdan derin, yavaş ve kocaman bir nefes alın. Çocuğunuzun omuzlarının nefesle birlikte hafifçe kalktığını gözlemleyin.

Sihirli Sıcak Çikolata Nefesi



Sihirli Sıcak Çikolata Nefesi



HAZAR COŞKUN

Adım 3: Çok Sıcak, Soğutalım! (Uzun Nefes Verme) "Eyvah, henüz içmek için çok sıcak, dilimiz yanabilir! Hadi onu yavaşça soğutalım" deyin. Dudaklarınızı "O" harfi yapacak şekilde büzün ve aldığınız nefesi ağzınızdan yavaşça, upuzun bir şekilde üfleyerek verin.

(Bu aşamada nefes verme süresinin, nefes alma süresinden daha uzun olmasına dikkat edin ve çocuğunuzun sizin ritminize ayak uydurmasını sağlayın).

Adım 4: İlk Yudum ve Gevşeme (Bedene Dönüş) Bu nefes döngüsünü çocuğun ihtiyacına göre 4-5 kez tekrarlayın. "Sanırım artık içilecek kıvama geldi" diyerek kupadan kocaman, hayali bir yudum alın. Ardından omuzlarınızı aşağı düşürüp, tüm bedeninizi gevşeterek abartılı bir "Mmmmmmm, çok lezzetli!" sesi çıkarın. Çocuğunuzun da aynı gevşemeyi yaşamasını teşvik edin ve oyunun sonunda hayali kupalarınızı neşeyle tokuşturun.

Limen Notu:

Stres ve öfke anlarında çocukların kalbi hızlı atar ve nefesleri göğüste sığlaşır. Onlara sadece "Sakin ol ve nefes al" demek çoğu zaman işe yaramaz, hatta direnç yaratır. Bu etkinlik, oyun yoluyla çocuğun direncini kırar. Bilimsel olarak, nefes verme süremiz alma süremizden uzun olduğunda, vagus sinirimiz uyarılır ve beyne doğrudan "Tehlike geçti, artık güvendesin" mesajı iletilir. Sizin sakin ve ritmik üflemelerinize eşlik eden çocuk, sadece nefesini değil, bozulan içsel ritmini de sizin o güvenli şefkatinize (ko-regülasyon) akort ederek yeniden düzenler.

Limen İle Regülasyon Köşesi

Fırtınadaki Kayık ve Güvenli Liman

Bu oyun, fırtınalı hislerin (öfke, kaygı, korku) ardından çocuğun ebeveynine güvenle yaslanmasını ve "ne olursa olsun buradayım" mesajını bedensel olarak deneyimlemesini hedefler. Sığınacak bir liman bulmanın sinir sistemini nasıl yatıştırdığını ve bağ kurmayı nasıl derinleştirdiğini hissetmek için harika bir yoldur.



Amacı: Ritmik sallanma (vestibüler sistem) ve derin sarılma (proprioseptif sistem) yoluyla sinir sistemini regüle etmek; çocuğa savrulduğu duygulardan sonra "güvenli liman"ına (ebeveyne) dönme ve onarılma pratiği yaptırarak bağlanma hissinin oyuncu bir şekilde pekiştirmek.

Nasıl Oynanır?

Adım 1: Denize Açılma (Hazırlık) Siz yere bacaklarınızı hafifçe aralayarak veya bağdaş kurarak sağlam bir şekilde oturun. Siz sarsılmaz bir "Güvenli Liman"sınız. Çocuğunuzdan, sırtı göğsünüze gelecek şekilde kucağınıza oturmasını isteyin. O da küçük ve sevimli bir "Kayık". Başlangıçta deniz çok sakin. Birlikte hafifçe sağa sola sallanarak güneşli bir günün tadını çıkararak denize açıldığınızı hayal edin.

Adım 2: Fırtına Çıkıyor (Kontrollü Savrulma) "Aaa, rüzgar esmeye başladı!" deyin. Sallanma hızını ve bedensel hareketinizi biraz artırın. Çocuğunuzun kollarınızla kavrayarak hafif sarsıntılar yaratın, rüzgar ve dalga sesleri çıkarın ("Vuuuu", "Şşşş", "Hooop"). Çocuk bu hareketlilikte kıkırdayabilir ve heyecanlanabilir. Onu güvenle tuttuğunuzu hissettirerek, "Korkma, küçük kayık, seni sıkıca tutuyorum!" diyerek aranızdaki bağı vurgulayın.

Adım 3: Limana Dönüş (Koza ve Derin Basınç) "Şimdi fırtına diniyor... Dalgalar küçülüyor..." diyerek sallanmayı yavaş yavaş bitirin. Çocuğu kollarınızla sımsıkı sararak (derin basınç uygulayarak) kendinize doğru çekin. Çocuğun sırtı tamamen göğsünüze yaslansın. "İşte güvenli limanına geldin, artık fırtına bitti ve benimlesin." deyin.

Adım 4: Kalp Atışı Molası (Ko-Regülasyon) Limana demirledikten sonra tamamen hareketsiz kalın. Sadece nefes alıp verişinize odaklanın. Çocuğunuzun kulağı/sırtı göğsünüze yakınsa sizin yavaş, sakin kalp atışınızı ve ritmik nefesinizi duymasına, bedeninizin o dingin ritmine uyumlanmasına (akort olmasına) izin verin. Saçlarını şefkatle okşayın ve bu "bir olma" anının tadını çıkarın.

Limen Notu:

Bağlanma teorisi, çocukların dünyayı keşfetmek için sarsılmaz bir "güvenli üs"se ve korktuklarında sığınacakları bir "güvenli liman"a ihtiyaç duyduklarını söyler. Bu oyun, sallanma hareketleriyle (vestibüler regülasyon) çocuğu önce canlandırır, ardından gelen derin basınçlı sarılma ve ebeveynin sakin kalp atışı (ko-regülasyon) ile parasempatik sistemi devreye sokarak bedeni tamamen rahatlatır. Çocuğa, dış dünyadaki (veya içindeki) dalgalar ne kadar büyük olursa olsun, her zaman dönebileceği, onu sevgiyle kucaklayacak ve onaracak sarsılmaz bir limanı olduğu mesajını bedensel düzeyde kazır.



BÜTÜN-BEYİNLI ÇOCUK kitabının yazarından

Çocuğunuzun Beyni ve Bağlanma

İçten Dışa Bir Ebeveynlik Yalculuğu



DANIEL J. SIEGEL
& MARY HARTZELL

Çeviren: Feray Tarmay Altun

ÇOCUĞUNUZUN BEYİNİ VE BAĞLANMA

Ebeveynlik sadece bakım vermek değil, kendi çocukluk yaralarımızla yüzleşmektir. Dr. Daniel J. Siegel bu başucu eserinde, çocuğumuzla güvenli bir bağ kurabilmenin en temel şartının kendi içsel çocuğumuzu anlamaktan geçtiğini anlatıyor. Kendi hikayesine cesaretle bakıp onarım sürecini başlatmak isteyen her okurumuz için şifalı bir rehber.



Dizi Önerisi



ADOLESCENCE

Görölmeyen, duyulmayan ve güvenli bir bağ kuramayan bir çocuğun sessiz çığığı neye benzer? Adolescence, 13 yaşındaki Jamie'nin sarsıcı hikayesi üzerinden bizi yargılamaya değil, şefkatle anlamaya davet ediyor. Hataların ve savrulmaların ardındaki o derin "aidiyet" ihtiyacını usulca işlerken; güvenli ve yargısız bir bağın, bir gencin hayatındaki en büyük şifa kaynağı olduğunu hatırlatan çok sarsıcı ve dokunaklı bir yapım.

