



PEDAGOG

Adem

Güneş

GÜVENLİ BAĞLANMA



GÜVENLİ BAĞLANMA

Adem Güneş

Aile-Çocuk

TİMAŞ YAYINLARI | 3460
Aile Eğitimi Dizisi | 29

YAYIN YÖNETMENİ
İhsan Sönmez

EDİTÖR
Fahrünnisa Erdem

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Mart 2014, İstanbul

20. BASKI
Mart 2020, İstanbul

ISBN

ISBN 978-605-08-1506-1




9 786050 815061

TİMAŞ YAYINLARI

Cağaloğlu, Alemkar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No:5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT

Altın Kitaplar Yayınevi Matbaası
Göztepe Mah. Kazım Karabekir Cad. No:32
Mahmutbey - Bağcılar/ İstanbul
Telefon: (0212) 446 38 88
Matbaa Sertifika No: 44011

YAYIN HAKLARI

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

İÇİNDEKİLER

Başlarken.....	11
Önsöz.....	13
Hayat Bağlanmalardan İbarettir	15
Bağlanabilme	17
“Güven Duygusu” Bağlanmanın Özüdür.....	25
Hisleri Hissedememek	28
Bağlanma ve Bağlanmaya Karşı Koyabilme	30
Bağlanma ve İrade İlişkisi	32
Düşünce Gücü	35
3 Temas İle Bağlanma	36
Ten ile temas	37
Göz ile temas.....	38
Ses ile temas.....	39
Bağlanmanın Temeli: Anne ile Yatma	40
Anne ile Yatan Bebekler Daha Huzurlu Oluyor	44
Birlikte Yatarken Bebeğime Zarar Verirsem.....	46
Bebekle Birlikte Yatmak Onun Mahremiyet Duygusuna Zarar Verir mi?.....	48
Anne-Çocuk Arasındaki Büyülü Bağ: Emme.....	49
Sütannelik ile Güvenli Bağlanma İlişkisi.....	51
Hangi Şartlar Altında Emzik Kullanılmalı?	55
Bağlanma İçin Gündelik Fırsatlar	57
Güvenli Bağlanma ve Hastalık.....	58
Güvenli Bağlanma Döneminde Babanın Rolü	59

Anneden Koparken	63
Birinci Aşama: Sütten Kesme	64
İkinci Aşama: Tuvalet Alışkanlığı	66
Üçüncü Aşama: Yataktan Ayırma	67
Dördüncü Aşama: Odadan Ayırma	71
“Vaktinde ve Yeterince”	75
Annenin Empati Kurma Güçlüğü	76
Modern Yaşam ve Annelik	76
Dakik Bebekler!	80
İhtiyacın “Yeterince” Karşılanması	82
İhmal, Suiistimal ve Şiddet	83
Bir Anne Çocuğuna Neden Şiddet Uygular?	90
Yetersizlik Duygusu... ..	90
Annenin Çocukluk Yılları... ..	90
Benmerkezci Olmak... ..	91
Yaşama Sevinci Yoksa... ..	92
Anne Yeterli Miktarda Uyumalı... ..	92
İleri Yaşlarda Çocuk Sahibi Olma... ..	93
Psikolojik Şiddet, Duygusal Şiddet	93
“Sığınacak Bir Liman” Arayışı	97
Mizacı-Fıtrarı Bozmak	105
Suiistimal ile İhmaller Fıtrarı Bozar	108
Asıl Amaç Davranış Öğretmek Değil	110
Mizaç İhtiyaçları Ortaya Çıkarır	111
Dengeli Yaşam İçin Feraset ve Basiret	115
Feraset Nedir?	115
Ferasetin Basiretle İlişkisi.....	119
Eşyaya Nüfuz Edebilme, Feraset ve Basiret	122
Duyguda Özgürlük, Davranışta Disiplin	124

Uyum	125
Feraseti Olmayanlar Sabırsızdır.....	127
Ebeveynler Çocukların Ferasetini Kapatmamalı	130
Karşıdakini Duymak	135
Empati	135
Empati ile Değersizlik-Suçluluk Hissi Bağlantısı	137
Auralar ve Kişilik İhlalleri	140
“Atmosfer”	147
Evde Dedikodu Yapılıyorsa.....	147
“Evet, Annem Haksızlık Yapmış”	149
“Bu Kıyafet Sana Hiç Yakışmamış”	150
Ebeveyn Küsmemelidir	150
“Bana Kötü Davransan da Seni Çok Seviyorum”	151
Duygusal Bağı Kesmek	151
Çocukluk Hisleri Peşini Bırakmaz... ..	152
Atmosferin Kabuklaşması: Aidiyet	153
“Kaybetmek”	161
Güven Duygusu Sonuç Değil Süreçtir.....	161
Annelik Cesareti.....	164
Güven Duygusuyla Bağlanma İlişkisi	168
Bağlanma ile Aidiyet İlişkisi.....	172
Kazanılmış Güven Duygusu Kaybı	173
Güven Duygusu Kaybedilince.....	176
Davranışla Kişilik Birbirinden Ayrılmalı	180
Son Söz: Her Şey İçin Geç mi Kaldım?	183
Notlar	186

Başlarken

Her ebeveyn ancak kendi çocukluğunun özgürlüğü kadar ebeveynidir...

Zira her insanın özü kendi çocukluğudur...

Bu özün kıvamı çocukluk yıllarında "güvenli bağlanma" ile oluşur...

Kim, annesi ile güvenli bağlanabilmişse yaşama güvenli bağlanabilir...

Ve bağlanabilenlerdir ancak yaşamı anlamlandırabilenler...

Yaşamı anlamsız bulanlar, bağlanamayanlardır...

Ve bağlanamayanlardır, çocukları ile bağlanamayanlar...

Adem Güneş

Önsöz

İlk çocuğumuzu kucağımıza aldığımızda anne-babalığın bu kadar mesuliyetli olduğunu hiç düşünmemiştik. Oysa dokuz yüz yıl önce Epictetos "Bir insanın anavatanı çocukluğudur" diyerek hepimiz için son noktayı koymuş. Açıkçası bu gerçeği kavramak bizim zamanımızı aldı. Pedagog Adem Güneş Bey'in kitapları, radyo programları bu zorlu yolda bize hep yoldaşlık etti. Eşim de ben de okuduklarımız, dinlediklerimiz sayesinde çok şey öğrendik. Düşse kalka ama iştiyakla mesafe katederken tek amacımız çocuğumuzun güven duygusunu zedelememektir. Ama her sorumuza cevap, her hatamıza ikaz, her problemimize çözüm bulmakta zorlandığımız zamanlar çok oldu. Şu an elinizde tuttuğunuz gibi bir eserin kütüphanemizde yokluğunu her zaman hissettik. Neyse ki ikinci kızımızın dünyaya geldiği şu günlerde bütün sorularımıza cevap bulabileceğimiz bir başucu kitabımız var artık.

Bence bu eser sadece kendini yetiştirmek isteyen anne babalara değil, aynı zamanda her şeye yeniden başlama cesaretini kendinde bulan yetişkinlere de hitap ediyor. Özü itibarıyla de mükemmel şekilde yaratılmış insana nasıl kıymet verileceğini; dünyaya dupduru gelmiş bir bebeğin yavaş yavaş annesine, babasına, ailesine, çevresine sonra da hayata nasıl bağlandığını anlatıyor.

Umarım *Güvenli Bağlanma* hayatınızda yeni yeni kapılar aralar, anne-babalık kıvamınıza katkı sağlar.

Herkese verimli okumalar dilerim...

Tuba Kabacaoğlu

Güvenli
Bağlanma



Hayat Bağlanmalardan İbaredir

Hayat bağlanmalardan ibaredir. Önce anneye. Sonra babaya ve aileye. Ardından da yaşama...

Yaşama sevinci olmayan kişiler bağlanamayanlardır.

Birçok psikolojik sorunun kökeninde ya bağlanamamak ya da bağlanmanın şiddetini ayarlayamamak vardır.

Bağlanma derin, duygusal bir beceridir ve çocukluk yıllarında edinilir. Bağlanamamak bir sorun olduğu gibi kime ne kadar bağlanacağını bilememek de ayrı bir sorundur.

Çocukluk yıllarını "güven" duygusu ile geçirememiş kişiler yetişkinlik yıllarında bağlanmaktan kaçınır. Bunlar "bağlanamayanlar"dır.

"Bağlanamayanlar" evlenip çocuk sahibi olsalar da eşlerine kendilerini bırakamazlar ve "ne olur ne olmaz" diyerek bir yanlarını hep kenarda tutmaya çalışırlar. Kime, neye, ne kadar bağlanacaklarını tam kestire-



mezler. Sevme, bir sevgiye karşılık verme söz konusu olduğunda hep yetersiz olduklarını hissederler. Bazen de korktukları kişilere bağlanarak "güven" duygusunu bir güçlünden karşılamaya çalışırlar. Çoğunlukla güven duyacakları, güçlü kişilere sığınmayı tercih ederler. Bu kişiler ya aşırı severler, sevildikleri kadarı ile yetinemez-

ler ya da bağlanmaktan korkar, sevgilerini içselleştiremezler. Bir yanları bağlanma ihtiyacı içinde iken diğer yanları bir türlü kendilerini bırakamaz. Tüm bu git-geller "bağlanamayanları" yorar; bir süre sonra hayal kırıklığı, terk edilmişlik duygusu içinde yaşama karşı güvenlerini ve enerjilerini adım adım yitirirler.

Hâlbuki bağlanma ne korkunun sığıntısıdır ne de sevgisizliğin çaresizliğidir. Sadece "dengeli doyumsama"nın bir sonucudur.

Bu ihtiyaç çocukluk yıllarından başlayıp yetişkinliğe doğru adım adım kişinin ruhsal dengesini oluşturur. Doğumla başlayan, ölene dek süren tuhaf bir ihtiyaçtır.

Kişinin bebekliğinde annesini huzur içinde emmesi, yetişkinlik yıllarında sevdiği kişiye ilgi göstermesi, evlenmesi, çocuk sahibi olması, akşamları evine dönmesi, sabahları işine gitmesi, dostları ile sohbet etmesi, yalnız kaldığında dua etmesi bu ihtiyacın bir karşılığıdır.

Ruhsal huzursuzlukların kökeninde bağlanma problemleri vardır. Kimi zaman sevdiği kadar sevilmemekten şikâyet, kimi zaman istemediği kişinin sevgisinin bunaltısı, kimi zaman dostların terk etmesi, bağların kopması ve sonuçta kişinin kendini boşluğa düşmüş gibi hissetmesi... Huzursuzlukların, mutsuzlukların, depresyonların altında yatan neden, genellikle bağlanma problemleridir.

Bu ruh hâli çocukluk yıllarında çok belirgindir. Kimi zaman kızgın annelerin kimi zaman da meşgul babaların evinde yaşam süren çocukların bir türlü ebeveyn ile bağ kuramaması onları huzursuz ve mutsuz eder. Çocuklar bir yakınıyla duygusal bağ kuramadıklarında huzursuzdur, agresif ve kaygılıdır. Açtırlar yemek yemezler, uykuları vardır uyumazlar. Fizyolojik hiçbir sorunları yoktur. Kendilerinin de anlam veremedikleri sıkıntılarının adı "bir duygusal yakına bağlanamamanın gerginliği"dir.

Madem bütün yaşam bağlanmalardan ibarettir o hâlde nedir bu "bağlanamama sendromu"? Bağlanma nedir ve nasıl oluşur? Bağlanabilenler ile bağlanamayanlar arasındaki farklar nedir? Tüm bu soruların cevabını adım adım ele alalım...

Bağlanabilme

Bir çocuğun en belirgin davranışı "bağlanma çabası"dir.

Bebek kendisini henüz dünyaya getiren annesine tutunma gayretindedir.

Bağlanmayla alakalı psikolojide farklı farklı tanımlar yapılsa da bağlanmaya en basit hâliyle "Çocuğun

Birçok psikolojik sorunun kökeninde ya bağlanamamak ya da bağlanmanın şiddetini ayarlayamamak vardır.

**Anne-çocuk
bağlanması
insan
yaşamındaki
en önemli
ayırtıdır.**

güven içinde kendini bir duygusal yakına bırakabilmesidir" diyebiliriz.

Burada "bırakabilme" hâli, bağlanmayı anlatan en belirgin özelliktir. Zira ancak kendini bırakabilenler bağlanabilirler. Bağlanabilme, bırakabilme becerisi elde etmektir.

Bütün çocuklar doğduklarında annelerine bağlıdır. Bu bağ öyle güçlüdür ki anne çocuktan azıcık uzaklaşacak olsa büyük tepkiyle karşılaşır. Bu simbiyotik bir bağıdır.

Çocuk annesini kendisinin devamı zanneder, onu her an görmek ister. Annesi bir an gözden kaybolursa kaygılanır, ağlamaya başlar, korkar, yalnızlığını hisseder. Birçok anne ise çocuğunun kendisine bu kadar kuvvetli bağlanmasına anlam veremez, çocuğunun anormal şeyler yaşadığını düşünür. Bağlanmanın önemini bilmeyen pek çok anne bebeğinin kendisine bağlanma çabasından ürker, çekinir. Çocuğunun kendisine bağlandıkça kopamayacağını zanneder. Hâlbuki yeni doğan bebek annesine ne kadar engelsizce erişirse kendini o kadar emniyette hisseder, ne kadar emniyette hissederse de annesinden o kadar kolay ayrılır. Çocuklar doğumdan itibaren iki yaşın sonuna kadar anne ile bağlanma döneminde dirler. Çocuk ilk iki yıl annesine ne kadar kolay erişir ve kendisini ne kadar onun yakınında hissederse ikinci yılın sonunda o kadar sağlıklı bir "ayrılma" dönemine girer. Bebeğin kendisine bağlanma döneminde anne de çocuğuna bağlanmalıdır. Bağlanma bu şekilde çift yönlü gerçekleşmezse iki yılın sonunda çocuğun anneden ayrılması zor olur. Çocuk bağlanmakla elde edeceği güveni henüz tamamlamadığı için annesinden kopamaz, bir bağımlılık ilişkisi belirmeye başlar.

Birçok anne çocuğuna yakın durdukça onun kendisine bağımlı olacağını zanneder. Hâlbuki bağımlılık bir doyamama hâlidir. Çocuk annesinden ruhsal doyum elde edemediği kadar ona bağımlı olur.

Anne-çocuk bağlanması insan yaşamındaki en önemli ayrıntıdır. Çocukluk döneminde edinilen bu kazanım yaşamın diğer alanlarında bağlanmayı becerebilme gücünü ortaya çıkartır. Annesi ile bağlanamayan çocuklar yaşamın ilerleyen yıllarında gerçekleştirecekleri bağlanmalarda sorun yaşamaya adaydır.

Çocuk doğduğu anda her ne kadar annesine şiddetle bağlı olsa da anne çocuğuna henüz bağlanmamıştır. Eğer anne de adım adım kendini çocuğuna bağlayabilirse işte o zaman çocukta tatlı bir ruhsal doyum gerçekleşir. Bağlanamayan anneler çocukları ile yorulur, onların isteklerinin bitmek tükenmek bilmediğini düşünür. Hâlbuki bağlanması tamamlanmış bir anne gücünü, çocuğunun sıcaklığını kendi ruhunda duymaktan alır. Bağlanamayanlar ise çocuğu ile yorulur, güçsüz kalır. Çocuğunun kendisini tükettiğini zanneder. Hâlbuki bu bir tükenmişlik değil bağlanamamaktan kaynaklanan



***Doğru yere
doğru şekilde
bağlanabilen
kişinin duygu
dünyası
dingin olur.***

çocukla mücadele hâlidir. Çocuk ancak kendini tamamen bırakmış bir anne ruhu ile ruhen doyumsar. Anne, bu ihtiyacına cevap veremedikçe çocuğunun kendisini gereksiz yere zorladığını düşünür. Hâlbuki çocuk hâl diliyle “Kendini bana bırak anne” demektedir.

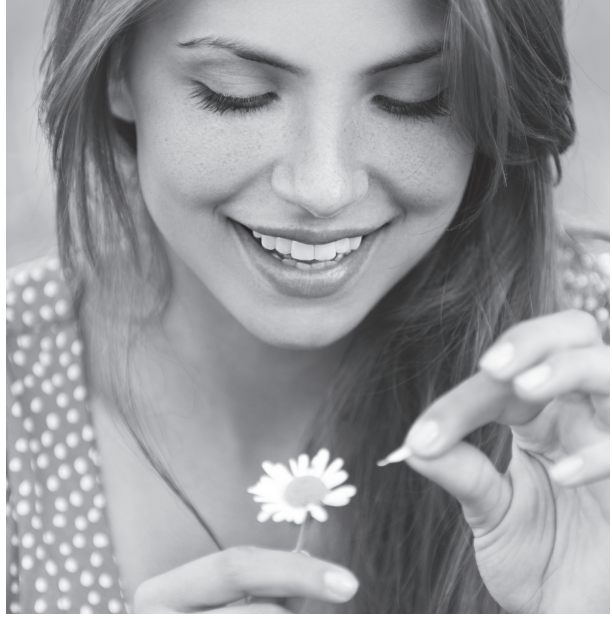
Bağlanma bütün bir çemberdir. Çemberin yarısı çocuğun anneye, diğer yarısı da annenin çocuğa bağını oluşturur. Annenin çocuğuna bağlanabilmesi ancak kaygıdan arınmasıyla mümkündür. Anne kendini bebeğine bırakamıyorsa çocuk bu duruma tepki verir, bağın oluşması için onu zorlamaya başlar. Yeni doğan bir çocuğun sebepsiz ağlamalarının, derin uykuya geçmemesinin, sıçrayarak uykudan uyanmalarının, gece korkularının, emmeyi reddetmesinin altında bağlanma problemleri yatar. Çocuk annesi ile bağını kurabildiği kadar kendini emniyette hisseder. Bağ zayıflığı bulunan çocuklar gece düşleri görür, uykuda boşluğa düştüğünü zanneder ve irkilerek uyanır. O anda hiçbir şey bebeği teselli edemez, susmadan dakikalarca ağlar.

Bazı durumlarda ise bebek kendisine yeterince bağlanamayan annesine tepki gösterir, küser ve emmeyi reddeder. Garip bir duygusallıkla başını yan tarafa çevirir, annesinin göğsünü tutmaz. Bu ‘bağlanmayı reddetmedir’ ve tam bir çocukluk dramıdır.

Çocukluk döneminde temeli atılan ancak yaşamın her döneminde karşılaştığımız bağlanmalar üçe ayrılır; bağlanabilme, ayrılabilme ve bağlanmaya karşı direnebilme.

Yaşamda problemlili kişilik analizlerine baktığımızda bağlanamayanlar ile yanlış bağlananları sıkça görürüz.

Neye ne kadar bağlanacağını kişi hissedemiyorsa sıklıkla yanlış bağlanmalar gerçekleşir. Mesela kişinin basit şekilde bağlanması gereken yere şiddetle, güvenli bağlanması gereken yere kaygıyla bağlandığı ya da güvenilmeyecek kişilere kendini tamamen teslim ettiğini görürüz.



Doğru yere doğru şekilde bağlanabilen kişinin duygu dünyası dingin olur.

Birçok çocuğun ebeveynine tepkisinin, karşı gelmelerinin, tutturmalarının, söz dinlememelerinin temelinde bağlanmışlığına ebeveyninden karşılık bulamaması yatar.

Önce annesine, sonra ailesine bağlanmasını sorunsuzca gerçekleştiren çocuklarda bir süre sonra bağlanmaması gereken yerlere ve kişilere bağlanma ihtiyacı hiç oluşmaz. Hâlbuki annesine bağlanmayla başlayan süreci ailesine bağlanma ile devam ettirememiş, aidiyet duygusu oluşturamamış kişilerin bir süre sonra olumsuz arkadaşlara, sigaraya, alkole ve uyuşturucuya bağlanabildiklerini görüyoruz.

Bağlanmasını sorunsuz gerçekleştirebilen çocuklardaki gereksiz yere bağlanma ihtiyacının oluşmaması onlar adına bir beceridir. Bu beceri de çocuğun karak-

terinin oluşumunda önemli rol oynar. Çünkü bir bireyde bağlanabilme yeteneğinin var olması yeterli değildir. Bunun yanı sıra "bağlanmaması" gereken kişilere ve eşyalara karşı da "bağlanmaya karşı koyabilme" becerisinin gelişmesi gerekir.

Bağlanmaya karşı direnme yeteneği ancak güvenle bağlanabilmiş, güçlü benlik yapısına sahip kişilerde görülür. Yetişkinlik yıllarında gözlemlediğimiz hazza düşkünlük, eşyaya bağımlılık, romantik bağlanmalarda ayrılmayı becerememe, "ölümüne sevmek" gibi birçok anormal davranışın kökeninde bağlanmaya karşı koyabilme yeteneğinin olmaması yatar.

Aynur Hanım ve Kaygılı Bağlanma (1)

Aynur Hanım yirmi üç yaşında hamile kaldığını öğrenir. Eşi yoğun çalıştığı için hamilelik dönemini onunla yaşayamaz. Bundan dolayı hayat arkadaşına tepkilidir. Anne babası da şehir dışında ikamet ettiği için hamilelik dönemini yalnızlık içinde geçirir. Aynur Hanım hamileliğini doyasıya yaşayamadan bebeğini kucağına alır. Fakat payına yine yalnızlık düşer. Aynur Hanım'ı bebeğinin uyku problemi oldukça yoruyordur. Hatta ilk altı aydan sonra bebekte uykuya karşı direnç de başlar. Çocuk çok uykusu olduğu hâlde uyumamak için direnir. Fakat uykusunu alamadığı için de sürekli ağlar. Tüm bunlar yetmiyormuş gibi bebeğin anne sütünü bırakması genç hanımın annelik hayallerini tamamen kâbusa çevirir.

Komşular da gece gündüz ağlayan bebeğin sesini duyar, yaşananlara üzülmür ve Aynur Hanım'a yardımcı olmaya çalışır. Başlangıçta gaz problemi gündeme gelir. Sonra da bebeğin eklem ağrıları olabileceği tahmin edilir. Çocuk doktoruna gidilir. Fakat bebeğin hiçbir fizyolojik rahatsızlığının bulunmadığı ortaya çıkar. Bebeğin genel durumunun gün geçtikçe daha da kötüleşmesi Aynur Hanım'ın psikolojisini iyice bozar; çocuğuna yetemediğini düşünerek pedagojik yardım almaya karar verir.

Aynur Hanım yaşadıklarını uzmana özetle anlatır. Pedagog, anne ile bebek arasında bağlanma problemi olduğunu görür. Fakat çiçeği burnunda anne bu öngörüğü kabul etmez. Çocuğuna çok bağlı olduğunu, onu çok sevdiğini, bebeği olmadan yaşayamayacağını anlatır. Ancak pedagog, "Bağlanmak sevmek demek değildir. Bağlanmak annenin her şeyi ardında bırakarak kendini tamamen bebeğine vermesidir. Çocuğu ile 'eşduyum' yaşamasıdır." der ve devam eder, "Acaba bebeğinizle aranızda mesafe giriyor gibi hissediyor musunuz? Hatta rahatsız olduğunuzda onu 'itmek' istiyor musunuz?"

Aynur Hanım biraz düşünür ve pedagogun sorusuna şöyle cevap verir, "Evet. Ama beni çok yoruyor. Bunaldığımında sanki onu kucağımdan atasım geliyor. Biliyorum çok kötü ama bebeğimin ağlamalarından zaman zaman nefret ediyorum."

Bağlanmaya karşı direnme yeteneği ancak güvenle bağlanabilmiş, güçlü benlik yapısına sahip kişilerde görülür.

Çocukluk dönemindeki güvenli bağlanmanın bir sonucu da kişinin "hissedebilme yeteneğinin" gelişmesidir.

Pedagog: "Bazen emzirirken de 'Bir an önce emmesi bitse de ondan kurtulsam' diye bir his geliyor mu?"

Aynur Hanım: "Bebeğimi emzirmeyi seviyorum ama..." dedikten sonra ağlayarak konuşmasını sürdürür, "İzin versem saatlerce emecek. Yoruluyorum. Karnı doysa da bırakmıyor beni. Bu da beni sinir ediyor ve zorla da olsa ayırıyorum göğsümden".

Pedagog: "Bebeğiniz buna nasıl tepki veriyor?"

Aynur Hanım: (Yine ağlıyor) "Önceden iyiydi ama artık her şeye ağlıyor. Sekiz aylık olmasına rağmen ek gıdaları da yemiyor. Doktorum süttten kesmemi söyledi. Yoksa ek gıdalara alışamayacak diye endişe ediyor."

Pedagog, Aynur Hanım'ın anlattıklarından yola çıkarak tipik bir bağlanma probleminin varlığından iyice emin olur.

Pedagog: "Anlıyorum ki kendinizi bebeğinize keyiflice bırakamıyorsunuz."

Aynur Hanım: "Benim tek derdim bebeğim olsa tabii bırakırım. Ama hayat devam ediyor. Eşim, sosyal çevrem var. Yemek yapmak, evi derleyip toplamak gibi sorumluluklarım... Eşim de son zamanlarda sinirli biri oldu. Üstelik beni hiç anlamıyor. Artık onunla tartışmak dahi istemiyorum. Sinirlerimi çok bozuyor. Bebek gece boyunca uyumuyor. Çok

uykusuz kalıyorum. Bu durumda kendimi ona nasıl bırakabilirim ki? Açık söylemek gerekirse tekrar anne olmayı da asla düşünmüyorum. Anneliğin bu kadar zor olduğunu bilmiyordum.”

Aynur Hanım'ın kaygıları kendisiyle çocuğu arasında görünmeyen bir perde oluşturur. Bunun üzerine bir de eşinden destek görmemesi eklenince bebeğine kendini tamamen veremez. Bu da çocukta huzursuzluk olarak kendine geri döner. Pedagog, Aynur Hanım'a eşi ile bütünleşmesini, onun duygusal desteğini almasını, kaygısız, sanki dünyadan kopmuşçasına bebeğine kendini bırakmasını tavsiye eder. Özellikle emzirmeler esnasında bebeği ile göz göze gelmesini, onunla mimikleriyle konuşmasını ve ona tebessüm etmesini söyler. Bebeği ile kuracağı tenel temasın öneminden bahsederek “Yapışık ikiz gibi her anınızı birlikte geçirmelisiniz” telkininde bulunur. Özellikle geceleri birlikte uymalarını, bebeğini yalnız yatırmaması gerektiğini söyler. (Devam edecek)

“Güven Duygusu” Bağlanmanın Özüdür

Bağlanma bir sonuçtur, başlangıç ise güven duygusudur.

Çocuğun kendisini emniyette hissetmesi kaygılardan, korkulardan arınmasıdır. Bağlandığı kişiden aldığı gü-

***Bebekliğin
ilk iki yılı
anne kendini
ne kadar
çocuğuna
bırakırsa,
çocuk da
kendini
anneye ancak
o kadar
bırakabilir.***

Güvenli
Bağlanma



ven duygusu ile yaşama adım atabilecek yeteneğe erişmesidir.

Çocukla anne arasındaki kendini bırakmışlık hâli bunun için oldukça önemlidir.

Burada çok şaşırtıcı bir ayrıntı vardır. Bebeğin annesine kendini teslim etmesi fitridir. Annenin ise değildir; kendiliğinden olmaz, bir çaba

gerektirir. İşte bu çabayı duygu dünyasında gerçekleştirebilen anneler ancak çocuğuna bağlanabilir. Annenin çocukluk döneminde benliğinin nasıl şekillendiği, gençlik yıllarında yaşadıkları ve eşinden aldığı güven duygusuna kadar pek çok faktör bu süreci olumlu yada olumsuz etkiler.

Çocukluk döneminde katı kurallar uygulanarak büyütülmüş kız çocukları çoğunlukla 'bağlanmaya kapalıdır.' Bu durum anne olduklarında da değişmez. Çünkü çocukluk yıllarından kalan 'emniyetsizlik hissi', annenin kendini bebeğine bırakmasını engeller.

Bu tarz anneler için çocuk aslında bir terapist gibidir. Kendisini kasan, bırakmayan annesini tatlı duruşu, sempatikliği ve masumiyetiyle kendini bırakmaya zorlar.

Adem
Güneş

26

Emme eylemi bunun için müthiş bir fırsattır. Çünkü çocuk kendi ihtiyacını gidermeye çalışırken anneye de adeta terapi uygular, bu yolla annesinin kendisini bırak-

masının önünü açar. Yapılan araştırmalar da bu tezi destekler niteliktedir. Güvenle kendini bebeğine bırakabilen, rahat, huzurlu annelerin sütünü daha fazladır. Yahut tam tersine anne kaygılı, üzgün ve agresifse süt miktarı azalır ya da tamamen kesilir.

Çocukluk döneminde annesi ile güvenli bağlanma yaşamış çocukların okul arkadaşlarına, öğretmenine, sokaktaki arkadaşına veya sahip olduğu eşyaya bağlanması da “dengeli” olur.

Erken dönemde annesiyle bağlanma problemi yaşamış çocuklar (eğer bu durumu telafi etmek için yeniden bağlanma süreci takip etmemişler ise) evlilik yıllarında ya eşinin duygularına erişmesine izin vermez ya da aşırı bağlanma, bağımlılık, kıskançlık gibi 'bağlanma karmaşası' ile hayat arkadaşının yaşamını zora sokar.

Çocukluk dönemindeki güvenli bağlanmanın bir sonucu da kişinin “hissedebilme yeteneğinin” gelişmesidir. Bebekliğinde güvenli bağlanan kişiler yetişkinlik yıllarında lezzetin her çeşidini normal insanlardan daha fazla duyar. Çünkü bedenle ruh arasındaki o güçlü bağlantı “hisler” ile kurulduğu için bu kişilerde beş duyu organı keyiflice çalışır. Göz rengârenk dünyayı görebilir, dil

