

Çocukların bağına önem verin

16.10.2016 10:06 BİRGÜN PAZAR



BİLGE SELÇUK* / @byagmurlu

Dünya gördüğümüz kadar değildir, büyüktür, bilinmezlerle doludur. Bunu hissederiz. Yeni sokaklar, yeni alanlar, farklı dükkânlar, evler, yabancı yüzler... Yeni, henüz öğrenmemiş olduğumuz her şeydir. Beynimizi en fazla uğraştıran, dikkatimizi canlandırandır. Tanınmayı, bilinmeyi beklemek kaygı verir, bilinmeyenle karşılaşmak korku, bildiğini kaybetmek acı. Bu hisler bizi durdurur, hareketimizi, yani yaşantımızı yavaşlatır.

Bir yazımda bahsetmiştim; karanlık, yeni bir akvaryuma koyduğunuz balık bir süre dipte kalır, bekler. Diğer balıklar yaklaşır yüzgeçleriyle dokunduklarında korkusu yatışır, etrafta gezinmeye başlar, güvenebileceği türdeşlerinin varlığı ile rahatlayıp olağan yaşantısına devam eder. Benzeri davranışların her biri primatlarda, insanlarda çok daha çeşitli ve sıktır. Saçları okşanan çocuğun kalp atışı yavaşlar, gerginliği azalır. Erken doğanın, hayati risk taşıyanın yaşama tutunma ihtimali şefkatle dokunulunca artar, gelişimi hızlanır.

Çocuk güvendiği birinin varlığını hissettiğinde dünyaya yaklaşmaya, onu tanımaya cesaret eder, kaygısı, korkusu azalır. Dünyayla ilişki kurdukça keşfeder, öğrenir. Yeni deneyimlerinin içinde mutlu olanlar kadar üzücü olanlar da vardır. Tüm bu ilişkide güvenilen kimsenin varlığı kritiktir; kişi kontrol edemeyeceği, üstesinden bir başına gelmekte zorlanacağı pek çok olayı yaşarken, güvenilen insan destekleyici, iyileştirici rol oynayacaktır.

Fiziksel acı veren deneyimler tipik olarak yaşla azalır, zihinsel ve motor becerilerimiz arttıkça koşarken daha az düşer, parmağımızı daha az keseriz. Fiziksel tehlikelerin nereden geleceğini kestirebilir, daha temkinli davranırız. Duygusal acı veren yaşantılarla ilişkimiz ise bu kadar kontrol edilebilir değildir. Ne zaman, nereden geleceklerini tahmin edip tedbir almak zordur. Ama duygusal acı da aynen fiziksel olan gibi organizmaya hasar verir, yaşam becerisini zayıflatarak tehdit oluşturur. Bu yüzdendir ki fiziksel acıyı da, duygusal acıyı da beynin aynı kısımları işleme alır. Dahası duygusal acının fiziksel karşılığı da vardır. Kalp ağrısı, içi yanmak gibi sözler bu deneyimlerden ortaya çıkmıştır.

Yani acı, düşüp hep aynı yerini kanattığımız dizlerimizdeki yara izlerinden, parmağımızdaki kesikten ötedir. Acı, dizini, parmağını şefkatle öpecek kimse olmamasıdır. İstenmemek, sevilmemek, değerli olmamak, önemsenmemek, terk edilmektir. Vinterberg'in Komün filminde sevgisine karşılık alma umudunu kaybeden çocuğun kalbinin oracıkta durması, duygusal acının gücünü anlatır. Garcia Marquez'in yıllar kolerayla mı geçti aşkla mı, sorusunun kaynağı da aynıdır. Kaybetmenin, en zedeleyici duygusal acı olduğunu gösterir tümü.

Bu deneyimi belki en sert yaşayanlar, her şeyin henüz çok yeni olduğu dünyada, tanıdığı güvendiği birkaç kişiden, ailesinden ayrılmak zorunda kalan, kendini çok küçükken yabancı bir yerde, bir yetiştirme yurdunda bulanlardır.

Çocukların kendi yaşlılarıyla ya büyük binaların aynı katlarında, ya daha küçük evlerde yaşadıkları kurumlardır bunlar. Büyükler farklı katlarında, farklı binalarında yaşarlar kurumun. Bu çocukların bir kısmı yetim öksüzdür, bir kısmı bebekken terk edilmiştir. Bir kısmının anababası hayattadır da bakacak güçleri yoktur, çocuklarının arasından birkaçını seçer, daha iyi olacağını

umdukları günün birinde geri almaya niyet ederek bırakırlar. Veya hapse düşmüştür anababadan biri, veya akıl hastanesine veya başka bir yere. Her birindeki ortak deneyim çocuğun yaşadığı kayıp travmasıdır. Bilmedikleri bir yere, tanımadıkları insanların arasına, ne zaman ayrılacaklarını bilmedikleri bir süre için bırakılmışlardır. En korunmasız, deneyimsiz, şaşkın, kaygılı, korkulu, sevgiye, şefkate en ihtiyaç duydukları zamanda tümüyle yabancı bir yerdedirler.

Bu çocukların kuruma gelmeden önceki hayatlarının da zor, koşullarının kötü olduğunu söylememiz lazım. Kurumun iyi olması, bu travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerinin telafi edilmesi, çocuğun sağlıklı bir birey olarak yetişebilmesi için çok önemlidir. Ama kurum koşulları da idealden uzaktır. Eksikleri, yanlışları bir çırpıda sayılabilir; siz de isabetli tahminlerde bulunabilirsiniz.

Benim söylemek istediğim, hem çocukların geldikleri zor yaşam koşulları hem kurumun yetersizlikleri, olumsuzlukları ve tüm bu sarsıcı yaşantılar sonucunda, kurumda yetişenler pek çok sorunu diğerlerine göre daha fazla yaşarlar. Okula başlamalarından itibaren toplumla ve dışlanma ile tanışır. Karşılaştıkları güçlükler çok, baş edebileceklerinden ağırdır. Okulu terk, işsizlik, madde kullanımı, fuhuş, yasadışı işlere bulaşma, psikolojik problemler ve intihar, kurumda yetişen çocuklarda çok daha fazla görülür.

Çocukların kalıcı veya koruyucu aile yanında yetişmesini sağlayan sistemlerin teşviki uzmanlar tarafından önemli bulunur. Ama bunun yanı sıra kurumların koşullarının iyileştirilmesi de elzemdir. Çünkü kişi hayatta ne zorlukla karşılaşırsa karşılaşsın, güvendiği insanlarla duygusal bağı ve bu bağı ona verdiği güç işine yarayacaktır. Bu güvenli bağların kurum ortamında da kurulması önemlidir. Çocuğun bir yetişkinle sürekliliği olan, anlamlı, pozitif bir ilişkisinin olması kurumu yuva yapabilir. Bu, çocuk için çok şey ifade eder. İstenilme, terk edilmeyecek kadar değerli bulunma ve sevilmedir kalıcı ilişki. Yeni insanlara, yabancı çevreye yaklaşırken kaygısını, korkusunu azaltacak birinin varlığını bilme, güven duyabilmedir.

Böyle bir bakıcı anne-çocuk ilişkisi ne kadar kritikse, kurumların bunu sağlaması da bir o kadar zor olmuştur. Bakıcılar çocuk sayısına göre az, değişme sıklıkları çoktur. Çocuğun, çocukluğunu bir yetişkinle yakın ve güven dolu bir ilişki kurmadan tamamlaması, kurumların mutlaka çözmesi gereken bir sorundur. Öte taraftan bu yeni, bilinmeyen, yabancı yeri yuva haline getirebilecek bir durum da çocukların birbirleriyle kurdukları ilişkidir. Yedikleri, içtikleri, giydikleri, odaları, oyuncakları aynıdır. Bir yaşamı paylaşırlar. Kavga eder, birbirlerine sataşır, küser, barışır, şakalaşır oynarlar. Bu, tam olarak kardeş ilişkisidir.

Çocuklar arası ilişkilerin ruh sağlığı için ne kadar önemli olduğunu Anna Freud'un, John Bowlby'nin yazılarında görürüz. İkinci Dünya Savaşı sırasında yuvalarda yatılı kalan veya güvenlikleri için tahliye edilerek diğer Avrupa ülkelerindeki ailelerin yanına yerleştirilen çocuklar birbirleriyle çok kuvvetli ilişkiler geliştirirler. Kardeşiyle birlikte tahliye edilen çocuklarda psikolojik problemler çok daha az görülür; kendinden küçük yaştaki kardeşiyle birlikte olmak bile kaygı problemlerini önemli ölçüde azaltır. Ailelerinden uzak büyüyen çocukların anlatımlarındaki en belirgin temalardan biri, ayrı oldukları kardeşlerine duydukları özlemdir. Yani, çocuklar arasındaki koruma ve sevgi ilişkisi, yetişkinlerle olana benzer öneme sahiptir.

Ama bizde buna da dikkat edilmez. Çocukların kaldığı kurumlar bir sebebi, bir amacı olmadan değiştirilir. Çocuklar için bu tür her kopuşun yeni bir kayıp, yeni bir duygusal acı olması akla gelmez veya önemsizdir. Bu rastgele yapılan yer değiştirmeler çocukların psikolojik sağlığı için kritik olan güvenli bağlanma ilişkisini zedeler; güçlüklerle baş ederken ihtiyaç duyacakları belki de en önemli duygusal desteği ellerinden alır.

Oysa bilinmeyen bildik hale geldikçe sevgi başlamıştır. Ve sevgi, hayatın her döneminde kaygıyla, korkuyla, acıyla baş ederken en çok işe yararandır. Bu çetin hayat mücadelesinde ellerindeki en kuvvetli ve belki de tek aracı, sevgiyi, çocuklardan almalıyız. Bırakalım hiç değilse balıklar kadar sevebilsinler. Onlara pek çok şeyi ama en azından bunu borçluyuz.

<https://www.change.org/p/yurt-intiharları-son-bulsun-yurtintiharlarısonbulsun>

** Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Doç. Dr.
Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı Direktörü, Queensland
Üniversitesi, Onursal Kıdemli Araştırmacı*