

ERICA KOMISAR
ve Sydney Miner
Bebęimin Yanındayım

ERICA KOMISAR Georgetown Üniversitesi'nde lisans eğitimini tamamladıktan sonra Columbia Üniversitesi'nde sosyal hizmet uzmanlığı eğitimi aldı. 1999'da New York Psikanaliz Derneği'nden psikanalist olarak mezun oldu. Yirmi yılı aşkın süre, çeşitli etnik ve sosyoekonomik kesimlerden gelen aileler ve çocuklarla çalıştı. Halen New York'ta psikanalist olarak çalışıyor ve anne babalara danışmanlık hizmeti veriyor.

SYDNY MINER serbest yazar ve editör olarak çalışıyor. Tarih, popüler kültür, ebeveynlik, beslenme, sağlık, amı gibi alanlarda pek çok kitap yayına hazırladı.

Being There.

Why Prioritizing Motherhood in the First Three Years Matters

© 2017 Erica Komisar

Bu kitabın yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla bir Penguin Random House kuruluşu olan TarcherPerigee'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 2781 • Psykhe 33

ISBN-13: 978-975-05-2695-4

© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2019, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

ERICA KOMISAR
ve Sydney Miner

Bebęimin Yanındayım

İlk Üç Yılda Anneliğin Önemi

Being There
Why Prioritizing Motherhood
in the First Three Years Matters

ÇEVİREN İrem Soylu



Sevgisi ve desteğiyle bu kitabın yazılmasını
mümkün kılan, en iyi arkadaşım ve
ilham kaynağım, muhteşem kocam Jordan'a.
Benim onlara öğrettiğimden çok daha fazlasını
bana öğreten güzel çocuklarım Bryce,
Jonas ve Sofia'ya. Anneleri olduğum için
her gün minnet duyuyorum.
Ve anneliğe her şeyden daha çok
değer veren annem Edith'e. Sıcaklığın, şefkatin
ve korumacılığın bana hep örnek oldu.

Çocuklar, sizi daha önemli işlerden alıkoyacak şeyler değildir. Onlar en önemli işlerdir.

- C.S. LEWIS

Çocuklarınızın size hediyelerinizden daha çok ihtiyacı vardır.

- JESSE JACKSON

Mükemmel anne olmanın hiçbir yolu yok; ama iyi bir anne olmanın milyonlarca yolu var.

- JILL CHURCHILL

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	11
GİRİŞ	15
BİRİNCİ KISIM	
ANNENİN MEVCUDİYETİ	23
BİRİNCİ BÖLÜM	
NE KADAR ÇOK, O KADAR İYİ	25
İKİNCİ BÖLÜM	
MODERN ANNELİK EFSANELERİNİ ÇÜRÜTMEK: DAHA İYİ KARARLAR ALMAK	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
MEVCUT ANNE OLMAK NE DEMEKTİR?	59
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
MEVCUT OLMAYA GİRİŞ: MEVCUT OLMAK VE BEBEĞİNİZİN İHTİYAÇLARINI KARŞILAMAK	101
BEŞİNCİ BÖLÜM	
DAHA İYİSİNİ YAPMAK: ANNE-ÇOCUK BAĞINI GÜÇLENDİRMEK VE ONARMAK	141
ALTINCI BÖLÜM	
BEBEĞİNİZİN YANINDA OLAMADIĞINIZDA: BAKICI TUTMANIN FAYDALARI VE GÜÇLÜKLERİ	157

İKİNCİ KISIM

YOKLUĞUN BEDELLERİ 181

YEDİNCİ BÖLÜM

YOKLUĞUN BEDELİNİ ANLAMAK 183

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ANNELER YÜZ ÇEVİRDİĞİNDE:

DOĞUM SONRASI DEPRESYON VE YOKLUĞUN GERİDE

BIRAKTIKLARI 209

ÜÇÜNCÜ KISIM

TARTIŞMAYI DEĞİŞTİRMEK 229

DOKUZUNCU BÖLÜM

ANNELİĞE NEDEN DEĞER VERMİYORUZ? 231

ONUNCU BÖLÜM

BUNDAN SONRA NASIL YOL ALACAĞIZ?:

AİLE İHTİYAÇLARINI ÖNCELİK HALİNE GETİRMEK 249

EK 1

BAKICI ADAYIYLA MÜLAKAT 265

EK 2

FARKINDALIK ALIŞTIRMALARI 271

EK 3

BÜYÜK UYKU MÜCADELESİ 277

DİZİN 281

TEŞEKKÜR

Ő u kiŐilere teşekkür ederim:

Ő Benimle beraber bu kitabı hazırlayan Sydney Miner'e. İnanılmaz yazma yeteneği, hassasiyeti, sabrı, koruyuculuğu ve inancı, bu kitabın ortaya çıkmasını sağladı.

Sıcaklığı, anaçlığı ve tecrübeli uzman kılavuzluğu için menajerim Jane von Mehren'e. *Bebeğimin Yanındayım*'a TarcherPerigee'de bir yuva bulabilmek için büyük bir özen ve azimle çalıştı.

Bu kitaba inandığı ve bir sonuca ulaşmasına yardım ettiği için TarcherPerigee'deki editörüm Marian Lizzi'ye. Bu kadar harika bir ekibe ve destek ağına sahip olduğum için çok minnettarım.

Barnard Üniversitesi'nde geçirdiği iki yıl boyunca bu yolculukta bana eşlik eden araştırma görevlisi Faith Donaldson'a. Röportaj ve araştırma aktarımlarıyla kitaba paha biçilemez yardımlarda bulundu.

Kız kardeşim, psikanalist, yazar ve öğretmen, her zaman rol modelim olan Karen Proner'a. Bilgi derinliği ve yeni doğan gözlemi alanındaki uzmanlığı bana her zaman il-

ham kaynağı oldu. Ayrıca her zaman bana inanan ve bu kitabı yazmam için beni cesaretlendiren kız kardeşlerim Sher ve Holly'ye.

Bu çalışma alanındaki en iyi sinirbilim araştırmacılarından bazılarıyla iletişim kurmamı sağlayan desteği ve rehberliği için Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü (NIMH) eski başkanı Tom Insel'e.

Bu kitabın şekillenmesindeki akıl hocalığı ve rehberliğinin yanı sıra ilişkisel nörobiyoloji alanına katkıları için Dr. Allan Schore'a.

Sevgisi, desteği ve bağlanma araştırmacıları topluluğuyla beni irtibatlandırdığı için çalışma arkadaşım ve dostum psikanalist Hope Igleheart'a.

Cesaretlendirmeleri ve birçok yemekte yaptığımız uzun tartışmalarla feminizm konusundaki düşüncelerimi şekilendirmeme yardımcı olan Gail Sheehy'ye.

Oyunla ilgili bölümlere yaptığı katkılar ve son yirmi yıldır sadık ve sevgi dolu arkadaşlığıyla beraber meslektaşlık ilişkisi için Ellen Jacobs'a.

Uzun yıllardır süren arkadaşlığı ve bu kitapla ilgili bütün hukuki işlemlerde koruyucu meleğim olduğu için Graziella Pruiti'ye.

Bu kitabın yazılma sürecindeki paha biçilemez arkadaşlığı ve desteği için Jennifer DuBrul'a.

Bana bu kadar güzel bir çalışma ortamı ve birçok anne ve çocuğa yardım edebilme imkânı sağladıkları için Mary Cantwell, Natalie Williams ve Manhattan'daki Garden House Anaokulu'nun bütün harika öğretmen ve çalışanlarına.

Bakıcılarla ilgili uzmanlıkları, bana çocuk bakımıyla ilgili muhteşem bir içgörü sağlayan İşi Bilen Dadılar'daki çalışma arkadaşlarım Lisa Kava ve Judy Kaufman'a.

Beni Cricket Circle Topluluğu'na cömertçe dahil ettiği için Rachel Blumenthal'e.

Bana çok güzel bir internet sitesi hazırlayıp sosyal medya platformumu geliştirmeme yardım ettiği için Jen Warner'a.

Düşüncelerini benimle cömertçe paylaşan bütün araştırmacılara: Dan Hill, Judi Mesman, Miriam and Howard Steele, Regina Sullivan, James Rilling, Tracy Bale, Charles Nelson, Steve Cole, Thomas McInerney, Randi Coen-Gilbert, Nancy Fischer Mortifee, Mary Nichols, Nim Tottenham, Joe Loizzo, Jay Belsky, Mary Gordon, Andrew Garner ve Larry Young'a.

Duyguları ve deneyimleri hakkında benimle konuşan bütün anne babalara ve genç kadınlarla erkeklere.

John Bowlby, Margaret Mahler, Beatrice Beebe, Ed Tronick, Mary Ainsworth, Mary Main, Dan Siegel ve Dan Stern'e bağlanma ve ilişkisel nörobiyoloji alanına inanılmaz katkıları için teşekkür ederim.

Bu çok önemli konuda topluluklarına sunum yapmama imkân sağlayan Aspen Enstitüsü'ndeki arkadaşlarıma –Walter Isaacson, Peter Reiling, Tom Loper, Bill Mayer ve Christy Orris– teşekkürler. Bu kitabı yazma sürecinde arkadaşlığı ve teşvikleri benim için bir ışık kaynağı olan Aspen Enstitüsü'nden arkadaşım Eric Motley'e özel teşekkürlerimi sunuyorum.

Ve en önemlisi, bana acı içindeki danışanlarıma yardım etme gücü, sabrı ve bilgeliği veren Tanrı'ya teşekkür ederim. Danışanlarıma yardım ederken sürekli bir umut kaynağı olarak maneviyatın önemini bana hatırlattığı için hahamım Ammiel Hirsch'e ayrıca teşekkür ederim.

GİRİŞ

On yıl önce, annelik görevlerini değersizleştiren, çocuklarını arka plana atıp onları ihmal eden annelerin çocuklarına ne olacağıyla ilgili bir kitap yazmaya başladım. Sonra bu projeyi ertelemek zorunda kaldım, çünkü çocuklarımla ilgilenmek yerine bu kitaba odaklanmam gerekecekti.

Şimdi çocuklarım okul ve ergenlik çağına geldiler, haftanın büyük kısmında dışarıdalar. Okula gidiyor, başka faaliyetlere katılıyor ve arkadaşlarıyla buluşuyorlar. Evde oldukları zaman hâlâ onların yanındayım; ancak ergenlik çağındaki oğlum eve girip bana sarıldığında, artık ihtiyacı olan şeyin eskiden olduğu gibi odaklanmış ilgim değil, sadece varlığım olduğunu fark ettim. Çocuklarımla ailemiz dışında da bir hayatı var ve hâlâ bana ihtiyaçları olsa da, artık fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına aynı yoğunlukla karşılık vermem gerekmiyor. Gün içinde daha çok vaktim ve zihinsel olarak daha çok boşluğum var. Ve fark ettim ki, bu kitabın amacı da bu.

Gerçek şu ki, hayatta her şeyi yapabiliriz. Ama aynı anda değil. Duygusal ve fiziksel olarak yanlarında olmadan, sağ-

lıklı çocuklar yetiştiremeyiz. Çocuklarımızın duygusal ihtiyaçlarına daha ilgili ve duyarlı olmamıza engel olan işimizle veya başka şeylerle uğraşırken, çocuklarımızın yanında olmayız.

Çalışan ve çalışmayan anneler arasında yükselen “anne savaşları”nı görmek beni gerçekten üzüyor. *Tüm* anneleri desteklemek yerine anneler arasında bölücü bir hava oluşturduk. Her anne gibi, evin dışında çalışsın ya da çalışmasın, kendi ihtiyaçlarım ve çocuklarımın ihtiyaçları arasındaki dengeyi sağlamakta ve düzenlemekte ben de güçlük çekiyorum. Ve çalışan bir anne olarak, çocuklarım küçükken ne zaman işe döneceğim ve ne kadar çalışacağım ile ilgili kararlar vermek zorunda kaldım. Bu kitap hem çocuklarımızın hem de annelerin esenliği ve mutluluğuyla ilgili bir kitap. Hayal ettiğimiz her türlü kariyer başarısına ulaşabiliriz ama her anne bilir ki, çocuğumuz acı çektiğinde biz de acı çekiyoruz. Dünyanın tüm başarılarını elde etsek de, çocuğumuz bize içerlese, hatta daha kötüsü küçükken ihtiyaçlarına karşılıksızlığımız ya da empati eksikliğimiz yüzünden yoksunluk yaşarsa veya başkalarıyla derin duygusal ilişkiler kurup sürdüremezse, anne olarak gerçekten tatmin olur muyuz? Birçok ebeveyn gergin oldukları, çatışan mecburiyetler arasında kaldıkları ve hepsine istedikleri kadar enerji ve zamanı ayıramadıkları için kendini suçlu hissediyor. Bence bir çözüm var; ama bunun için anne ve babaların temel değerlerini gözden geçirmeleri ve ailelerini öncelikleri haline getirmeleri gerekiyor; böylelikle toplum olarak biz de daha çocuk-odaklı olabiliriz. Bir çocuğun yaşamında, özellikle ilk üç yılda, annenin yerinin ne kadar eşsiz ve gerekli olduğunu anlayıp buna saygı duymamız gerekiyor.

Ben New York'ta özel olarak çalışan bir psikanalistim ve çeyrek asırdır anne-çocuk ilişkilerine odaklanıyorum. Daha önceleri sosyal hizmet görevlisi olarak çalıştım. Sonra ebe-

veyn danışmanı ve psikanalisti olarak, yetişkin ve çocuklardaki erken kayıp ve travmalara bağlı problemleri, küçük çocuklardaki gelişimsel ve davranışsal sorunları ve her yaşta çocuk ve ergendeki depresyon, kaygı bozukluğu ve bağımlılıkları tedavi ettim. Doğrudan profesyonel gözlemlerim sırasında, bu semptom ve bozukluklar ile, küçük çocukların annelerinin günlük yaşamlarındaki fiziksel ve duygusal eksiklikleri arasındaki bağlantıyı fark ettim. Çocukları çeşitli sosyal, davranışsal ya da gelişimsel bozukluklar yaşadığı için beni görmeye gelen annelerin sayısı her geçen gün artıyor. Bu sorunların genellikle, çocukların annelerinden erken yaşta ayrılmasından kaynaklandığı benim için gün gibi aşikâr. İyi niyetlerine rağmen bu kadınlar, ister evde otursunlar ister ev dışında çalışsınlar, çocuklarının nasıl yanında olacaklarını bilmeyen ya da çocuklarının rahatsızlığını fark edemiyorlar.

Bir terapist olarak işim, insanlarda rahatsızlık uyandırarak değişmelerini, sonuç olarak da daha mutlu ve tatmin edici bir hayat yaşamalarını sağlamak. Bu kitapta söyleyeceklerim hoşunuza gitmeyebilir. Eğer zaten anneyseniz ya da çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, bu kitap size kendinizi rahatsız ya da suçlu hissettirebilir. Çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, yüzleşeceğiniz seçeneklerle ilgili daha büyük bir farkındalığa ulaşmanız için umarım ilham olur.

Gerek benim gerek meslektaşlarımla yaptığı pek çok araştırma, istatistiksel çalışma ve vaka incelemesi, çocuk yetiştirmede başarısız olduğumuzu açıkça ortaya koyuyor: Küçüklükten ergenliğe kadarki süreçte, çocuklarda DEHB, kaygı bozukluğu, depresyon, saldırganlık gibi duygusal, sosyal ve davranışsal sorunlarda büyük artışlar oldu.

Veriler korkutucu. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne göre, ABD'deki 4-17 yaş arasındaki çocukların % 11'ine DEHB tanısı konmuş. 2007'den itibaren % 16'lık bü-

yük bir artış var. Bunun yanında, tam alan çocukların 2/3'ü Ritalin ve Adderall gibi uyarıcı ilaçlarla tedavi edilmiş. İki ilacın da önemli yan etkileri bulunuyor.¹

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, 2005-2008'deki Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması Anketi'nden anahtar bulguları tanımlayan 2011 veri özetinde, 12 yaşın üstündeki çocuklarda antidepresan ilaç kullanımının 1988'den beri % 400 arttığını rapor etti. Aslında, 12 yaş üstündeki Amerikalıların % 11'i bugün antidepresan alıyor. Psikiyatrik bozukluklar için muadil ilaç alan gençlerin sayısı % 19,4 oranında bir artış gösterdi. Daha küçük çocuklarda, psikiyatrik bozukluk tanısı alanların sayısı sarsıcı bir biçimde % 19'a yükseldi.²

Yeme bozuklukları da yükselişte. Sağlık Araştırmaları ve Kalite Ajansı'nın yaptığı bir çalışma, ABD'de 25 milyondan fazla insanın yeme bozukluklarından mustarip olduğunu³ ve son on yılda yeme bozuklukları şikâyetiyle hastaneye yatan 12 yaş ve altındaki çocukların sayısının % 119 arttığını söylüyor.⁴

Bir başka rahatsız edici nokta da, her yaştan çocuğa yönelik şiddet, saldırı ve zorbalıktaki artış. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından 2011'de rapor edilen ankette şunlar yer alıyor:

- 1 Division for Human Development and Disability, "Attention Deficit /Hyperactivity Disorder (ADHD)", Centers for Disease Control and Prevention, güncelleme 4 Mayıs 2016, cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html.
- 2 Laura A. Pratt, Debra J. Brody ve Qiuping Gu, "Antidepressant Use in Persons Aged 12 and Over: United States, 2005-2008", National Center for Health Statistics Data Brief, sayı 76, Ekim 2011, Centers for Disease Control and Prevention, cdc.gov/nchs/data/databriefs/db76.htm.
- 3 National Association of Anorexia Nervosa, Associated Disorders, "Eating Disorder Statistics", anad.org/get-information/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/.
- 4 Eating Disorder Hope, "Anorexia, Bulimia, Binge Eating", eatingdisorderhope.com/information/statistics-studies. Yafu Zaho ve William Encinosa, "Hospitalizations for Eating Disorders from 1999 to 2006", İstatistiksel Özet 70, Nisan 2009, Agency for Healthcare Research and Quality, hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb70.jsp

- 10-24 yaşları arasında 700.000'den fazla kişi, saldırı kaynaklı ölümcül olmayan yaralanmalar sebebiyle acil serviste tedavi görmüş.
- Lise öğrencilerinin yaklaşık % 33'ü, anketten önceki son 12 ay içinde fiziksel bir kavgaya karıştığını belirtmiş.
- Lise öğrencilerinin yaklaşık % 20'si okul içerisinde, % 16'sı da sanal ortamda zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmiş.⁵

Çocuklarımızın başına bunlar neden geliyor? Öyle inanıyorum ki, bunun temel nedeni şu: Bireysel hırslarımızla o kadar meşgulüz ki, sosyal yaratıklar olarak nasıl geliştiğimizi unutuyoruz. Sıklıkla, anneler işlerini ve kendi ihtiyaçlarını çocuklarınınkinin önünde tutuyor. Bu meselenin çok tartışmaya açık olduğunu biliyorum. O kadar açık ki, aslında sadece birkaç kişi bu meseleye dikkat çekmeye cesaret edebiliyor. Psikologlar ve araştırmacılar, çocuklar ve birincil bakımverenleri hakkında yazıyor ama *anne* kelimesini kullanmıyor. Klinisyenler, duygusal olarak yetersiz ya da fiziksel olarak çocuğun yanında olmayan anne ile çocukların kişiliği, sosyal işlevi, hatta zihinsel rahatsızlıkları arasındaki doğrudan ilişkiyi açıkça belirtmeye çekiniyorlar. Ancak klinisyenler olarak aramızda tam olarak da bunu konuşuyoruz. Sinirbilim alanından gitgide çoğalarak gelen kanıtlar ve hormon, bağlanma ve epigenetikle ilgili araştırmalar, klinik yaşamlarımızda gördüğümüz şeyleri destekliyor. Bu ayrıca, her zaman için çok düşündüğüm bir mesele. Yıllarca, sadece psikolojik olarak değil, sosyal olarak da bir değişim yaratmak için çaba gösterdim. Özel psikanalist olmadan önce sosyal hizmet uzmanı olarak çalışmamın sebebi budur.

5 National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention "Youth Violence", Centers for Disease Control and Prevention, 2012, dc.gov/violenceprevention/pdf/yv-datasheet-a.pdf.

Medyada, çalışan ebeveynlerin ihtiyaçları ile ilgili tartışmaları geniş bir şekilde bulabiliyoruz. Ama çocukların ihtiyaçları konusu, tartışmaların açık bir şekilde dışında. Örneğin *New York Times*'ta son zamanlarda yayınlanan "Wall Street Mothers, Stay-Home Fathers" (Wall Street Anneleri, Evde Kalan Babalar)⁶ başlıklı yazıda, anne babaların bakımveren ve para kazanan rollerini nasıl değiş tokuş ettiklerini öğrenirken, bu çiftlerin çocuklarının anneleri yanlarında yokken neler hissettiği hakkında bilgi edinemiyoruz. Veya bu anne babaların çok küçük olan çocuklarını başkalarının bakımına bırakırken yaşadıkları ikircikli hisleriyle nasıl başa çıktıklarını göremiyoruz. Öyle görünüyor ki, sadece çok azımız çocuklarımız için en iyisinin ne olduğu hakkında konuşmak istiyoruz. Ya da çocuklarımız için en iyi olan şeyin aynı zamanda uzun vadede anne babaları için de en iyisi olduğu gerçeği hakkında. Bu kipta, hem çocuklarımızın iyiliği hem de kadınların başarısı ve tatmini için ne gerektiğinden bir arada bahsedeceğim.

Duygusal ve fiziksel ihmal ve bunların sonucunda meydana gelen sorunlar, insanların psikoterapiye girmelerinin en yaygın sebebi olabilir. Freud "Tekrar etmek hatırlamaktır," der. Bu da, kendi çocukluğumuzdaki acı verici olayları unutsak da, büyürken yaşadığımız bu durumları çocuklarımızda tekrar tekrar meydana getiriyoruz demenin kibar bir yoludur. Philip Larkin "Küpe Olsun Kulağına" şiirinde çok güzel söylemiş:

*Sıçarlar insanın ağızına anasıyla babası
Belki istemeden, ama sıçarlar yine de:
Aktarırlar ona tüm kendi kusurlarını
Ve salt onun için eklerler bir iki tane de*

6 Jodi Kantor ve Jessica Siver-Greenberg, "Wall Street Mothers, Stay-Home Fathers", *New York Times*, 7 Aralık, 2013, nytimes.com/2013/12/08/us/wall-street-mothers-stay-home-fathers.html.

*Ama onların da vaktiyle ağzına sıçmışlardı
Eski moda şapka ve paltolar içinde budalalar
Kâh yarı yumuşak, yarı çatık kaşlı
Kâh da kopartan korkunç kargalar*

*Kuşaktan kuşağa geçer mutsuzluk
Derinleşir bir kıta sahanlığı gibi:
Çık git elinden geldiğince çabuk
Ve sakın ha sen çocuk yapma e mi?**

Larkin'in sözlerini gerçekten dinleseydik, çok azımız çocuk yapardık. Ancak bence asıl demek istediği şu: Zamanında anneleri tarafından incinmiş anneler, aynı düzeni kendi çocuklarında da uygular ve annelerinden gördüklerini, hissettikleri acıları bir sonraki nesle geçirirler. Ama biz bu düzeni *değiştirebiliriz*. Ve ben de size çocuklarımız için dünyalara bedel olan bu değişimi nasıl sağlayacağınızı göstereceğim. Ayrıca size de mutluluk getireceğim.

Bu kitap, zamanımızın en büyük sorunu olarak gördüğüm şeyi açıklıyor: anne yokluğunun çocuklarımız üzerindeki etkisini. Anneleri daha ulaşılabilir olmaları ve farkındalık geliştirmeleri, ihtiyaçları olan destek ve yardımı almaları için cesaretlendirmek istiyorum. Bu kitabı, hem duygusal hem de fiziksel olarak anneleri yanında olmayan sessiz çocuklar için yazıyorum. Ve çocuklarını bırakırken çatışma yaşayıp acı çeken anneler için. Tüm bunları yaşamamanın başka bir yolu daha var.

(*) *Seçilmiş Şiirler*, çev. Şavkar Altunel ve Roni Margulies, Adam Yayınları, İstanbul, 1990.

BİRİNCİ KISIM

ANNENİN MEVCUDİYETİ

NE KADAR ÇOK, O KADAR İYİ

Çocuk yetiştirmek, bir minimalizm serüveni değildir. Oyuncaklar, bebek malzemeleri, pelüş oyuncaklar gibi sadece eşyalardan bahsetmiyoruz. İlk üç yılda çocuğunuz ne kadar fazla zaman, ilgi ve dikkatinizi verirseniz o kadar iyi. Amerikan Pediatri Akademisi eski başkanı Dr. Thomas K. McInerney “Çocuğun ilk üç yılında anne ve bebek arasındaki tutarlı pozitif iletişim, çocuğun sosyal ve bilişsel gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir,” der. Çocuğunuzun ilk yıllarındaki besleyici varlığınız, onun beyin gelişimini etkiler. Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından yapılan yeni bir çalışma, çocuğun bir yabancıнын sesine kıyasla annesinin sesine daha güçlü tepki verdiğini göstermiştir.¹ Birbirine bağlı beyin bölgeleri, sadece işitsel süreçlerle değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal işlevlerle de ilgilidir.² Gelişi-

1 Jim Dryden, “Nurturing during Preschool Years Boosts Child’s Brain Growth”, Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi, St. Louis, 25 Nisan, 2016, medicine.wustl.edu/news/nurturing-preschool-years-boosts-childs-brain-growth.

2 Stanford University Medical Center, “Mom’s Voice Activates Many Different Regions in Children’s Brains, Study Shows”, *Science Daily*, 16 Mayıs, 2016, sciencedaily.com/releases/2016/05/160516181017.htm.

min bu kritik dönemde çocuğunuzla daha fazla vakit geçirmeniz, hayatı boyunca duygularını düzenleme, başkalarının sosyal işaretlerini okuma, daha yüksek bir duygusal zekâyâ sahip olma ve yakın ilişkiler kurmada olduğu kadar, duygusal sağlamlık ve strese karşı dayanıklılık gösterme bakımlarından da daha büyük bir şansa sahip olacağı anlamına gelir.

Ancak annenin fiziksel varlığı tek başına yeterli değildir. Çocuğunuzun hem kısa hem de uzun vadede sağlıklı olmasındaki kritik bir nokta da duygusal mevcudiyetinizdir. Ve eğer fiziksel olarak orada değilseniz –yani çocuğunuzun yanında değilseniz– duygusal olarak da orada olamazsınız. Çocuğunuzla geçirdiğiniz vaktin uzun vadede faydaları olduğu gibi, temel iletişim eksikliğinin de hayat boyu yansımaları olabilir.

Hamile kadınların ve yeni annelerin işlerini bırakıp, kariyer hedeflerinden vazgeçmeleri gerektiğini mi söylüyorum? Ya da ev dışında çalışan veya spor salonuna, hayır kurumlarına devam eden veya arkadaşlarıyla zaman geçiren annelerin çocuklarını duygusal ve sosyal stres yaşayacakları bir hayata mahkûm ettiklerini? Veya annelerin uyanık oldukları tüm zamanlarını çocuklarına adanmaları gerektiğini? Hayır. Durum bundan biraz daha karışık.

Ancak ilk üç yılın hayati ve şekillendirici bir çerçeveyi temsil ettiği su götürmez bir gerçektir. Anne bu dönemde kendisini annelik görevine ve zevkine ne kadar adarsa, çocuğun da hayatı boyunca duygusal olarak güvende ve sağlıklı olma şansı o kadar artıyor, bu konuda dikkate değer çalışmalar var. Kariyeri bir süreliğine askıya almak, bir süre yarı zamanlı çalışmak veya sürekli ya da yarı zamanlı olarak evden çalışmak mümkünse, bunun yapılmaya değer bir değişiklik olduğuna inanıyorum. Elbette yalnız anneler ve eşleri tek başına aileyi geçindiremeyenler de dahil olmak üzere pek çok kadın, çalışmak ve evde kalmak arasında kısıt-

lı bir seçeneğe sahip olabilir. Yaptığımız seçim ne olursa olsun, bu kitapta çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanı en iyi şekilde değerlendirmek ve mümkün olduğunca mevcudiyet gösterebilmek için somut yöntemler bulacaksınız. Aynı zamanda bakıcı seçimi ve kılavuzluğu konusunda da tavsiyeler vereceğim.

Bu kararların basit olmadığını anlayabiliyorum. Ailenin mi işin mi önce geleceğini kararlaştırırken, bir kadının göz önünde bulundurması gereken birçok sorun var; ekonomik meselelerin yükü, eşten bağımsız olmanın önemi, kariyerlerindeki negatif etkiler, bebeklerinden sıkılma korkusu ve “kötü” bir anne olma endişesi.

Toplum, ekonomik güvenceye ve maddi başarıya, gerçekte daha önemli olan duygusal güvenlikten ve yakınlarımızla kurduğumuz bağdan daha fazla değer verir. Daha rahat bir maddi yaşamı, çocuklarımızın ve kendimizin zihinsel sağlığı ve iyiliğine tercih ederken acaba doğru kararı mı veriyoruz? Daha büyük bir odaya sahip olması veya lüks bir yere tatile gitmesi bebeğinizin umurunda değildir; onun istediği sizin ve varlığınızın ona verdiği güven ve emniyet duygusudur. Umarım bu kitap, daha fazla ekonomik kaynağa ihtiyacınız var mı yoksa daha çok kaynağı siz mi istiyorsunuz ya da çocuğunuzun bu kritik dönemde gerçekten profesyonel ve maddi başarıya odaklanmanız gerekiyor mu, bunları sorgulamanızı sağlar.

Evet, çocuğunuz (ya da çocuklarınız) küçükken, işinizden bir süreliğine ayrılmanızın ya da çalışma saatlerinizi azaltmanızın genelde bir bedeli olur. Bu bir gerçek. Çocuk sahibi olmaya karar verdiğimizde, aynı zamanda onlarla ilgilenmeye dair de bir karar vermeliyiz. Ve bu da fedakârlık gerektirir. Fedakârlıklardan bazıları, daha az para ve daha çok giderimiz olacağını, eşimizle ilişkimizin değişebileceğini, arkadaşlarımıza ve kendimize daha az vakit ayıraca-

ğımızı kabul etmektir. Eğer kariyerimizden bir şeyler kaybedeceğimiz korkusunu yener ve Jacalyn S. Burke'ün de dediği gibi çocuklarımızla geçirdiğimiz zamanın onların geleceğine duygusal bir yatırım olduğunu³ fark edebilirsek, değerli kaynaklarımızı nasıl kullandığımıza daha farklı bir açıdan bakabiliriz.

Bebek sahibi olmak, dönüştürücü bir deneyim olabilir; bir kadının hayatında artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Çocuk sahibi olduğumuzda, yapabileceğimiz ve yapamayacağımız şeyler hakkında gerçekçi olmayan beklentilerimizden vazgeçmeyi öğrenmemiz gerek. Çalışma hayatımda, anne olduklarında “kendilerini kaybetmekten” korkan birçok kadın dinliyorum. Kimliklerini ve bağımsızlıklarını kaybetmekten, duygusal ve ekonomik olarak eşlerine bağımlı olmaktan korkuyorlar. Eski hayatlarının yasını tutuyorlar ki, bu da, hayatlarında gerçekleşen sarsıcı değişimlere verdikleri doğal ve uygun bir tepki. Sorun, bir anne, uyum sağlaması gereken bu değişiklikleri ve çocuğunun ihtiyaçlarını inkâr ettiğinde başlıyor. Bu da, henüz gelişimsel olarak hazır olmadıkları halde çocuklarının bağımsız olmalarını ve ayrışmalarını arzu etmelerine sebep oluyor.

Birçok kadın çocuklarıyla ilgilenirken sıkıldıklarını söylüyor ve bunu, fiziksel olarak çocuklarının yanında olmamalarına bir gerekçe olarak sunuyorlar: Eğer çocuklarıyla vakit geçirmekten hoşlanmıyorlarsa nasıl iyi bir anne olabilirler? Her ilişkinin ve her işin sıkıcı anları vardır. Ancak kadın çocuğuyla beraberken hissettiği duygu ilgisizlik ve can sıkıntısıysa, bu, anne-çocuk ilişkisindeki güçlüğün işareti olabilir. Eğer kendi anneniz annelikten zevk almadıysa veya dikkati dağınık, ilgisiz ve/veya umutsuz idiyse, o zaman siz de an-

3 Paul Sullivan, “Investing in an Emotional Trust Fund for Your Children”, *New York Times*, 24 Haziran 2016, nytimes.com/2016/06/25/your-money/investing-in-an-emotional-trust-fund-for-your-children.html.

nelik yaparken zorluk çekebilirsiniz. Ancak iyi haber şu ki, eğer farkındalığınızı artırmak ve çocuğunuzla daha fazla zaman geçirip ona daha fazla ilgi göstermek için çaba harcarsanız, kendinizi ve çocuğunuzla olan ilişkinizi onarabilirsiniz.

Çocuk sahibi olduklarında, işe ara vermeyi veya çalışma saatlerini azaltmayı düşünen kadınları cesaretlendirecek ya da onlara destek olacak çok az şey var. Aslında durum tam tersi. Yeni anne babalar için ücretsiz izin süreleri oldukça sınırlı. Birçok şirket, yeni anne babalara mümkün olan en kısa sürede işe dönmeleri için baskı yapıp, çocuklarına öncelik vermek isteyen kadın ve erkeklere çok sınırlı bir süre için bile olsa daha esnek saatlerde çalışmalarını gibi yaratıcı çözüm önerileri sunmaya diremiyorlar. Şirketler ve devlet yasaları arkalarına alarak bu konuda, doğum iznini uzatma ve esnek/yarı zamanlı çalışma saatleri ayarlama gibi daha çok şey yapabilir. Doğumdan sonra işten ayrılıp çocuklarının bakımıyla ilgilenen kadınlar olumsuz bir çağrışımla anılır oldu. Oysa işverenlerin çalışanlarını hazır olduklarında işe geri çağırmaları ve daha çok enerji ve zaman ayırabildiklerinde onlara ek sorumluluk vermeleri gerekirdi.

Bu kitaba, aldığımız kararların sonuçlarını görmezden geldiğimizde neleri tehlikeye attığımızla ilgili farkındalık yaratacak bir diyalogun başlangıcı olarak bakıyorum. Hepimizin daha fazlasına ihtiyacı var –daha fazla iletişim, daha fazla düşünme, daha fazla farkındalık– ki böylece çocuklarımıza ihtiyacı olanı verebilelim; sevdikleri ve ihtiyaçları olan insanlarla daha fazla zaman, daha fazla bakım ve daha fazla ilgi. Umuyorum ki, siyasetçiler ve işverenler kadar kadınlar ve erkekler de bu diyaloga katılırlar. Annelerin, çocuklarının hayatındaki hayati rolünü fark eder ve kadınların en önemli anlarında çocuklarının yanında olmalarını kolaylaştırırlar.