

Anne-Bebek İlişkisinin Etkileri Yaşam Boyu Sürer

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı-Özen

İnsanın dünyaya uyum sağlamasında anne-bebek ilişkisinin önemi büyük. Altınbaş Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, sağlıklı bir insan gelişiminde 2 yaşa kadar olan zamanın çok önemli olduğunu belirtti. Bebeklerin zannedildiğinin aksine çevrelerinde olup biteni çok iyi anladıklarına dikkat çekti. Doğru kurulan anne-bebek ilişkisinin etkilerinin tüm yaşam boyu sürdüğünü dile getirdi.

Hemen hemen tüm gelişim alanlarının birbirleriyle paralel bir seyir izlediğini vurgulayan Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, öncelikle bilişsel açıdan insanın belli bir olgunluğa ulaşabilmesi için anne bebek arasında **güvenli bağlanım** ilişkisinin gelişmesi gerektiğini ifade etti. Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, “Sizi anlamadığını düşündüğünüz bebekler, aslında her şeyi fazlasıyla anlar. Sadece onların anlama şekli, yetişkinlerden farklı olarak, kendine has bir düşünce süzgecine sahip özel sistemidir.” diyerek özgüvenli bireylerin yetişmesinde temel olan bebeklik çağına ilişkin önemli tespit ve tavsiyelerde bulundu.

“Bebek, “annem gitse de geri gelecek” düşüncesini oluşturabilmeli”

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, bebeklikte bilişsel gelişim açısından en önemli keşfin, **nesne devamlılığı** kavramı olduğunu iletti. Nesne devamlılığının, gerçek dünyadaki nesnelerin görüş alanı dışına çıktıkları zaman bile var olmaya devam ettiklerine ilişkin farkındalık durumu olduğu anlattı. Yani bunun bir anlamda, bebek için, “Gözden irak olan gönülden de irak olur” tabirinin bilimsel tanımı olduğunu söyledi. 1,5-2 yaş arasında bu yetinin kazandırılmış olması gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, “Bu kavramın bir diğer boyutu ise **kişi devamlılığı**’dır. Bebek için, “kişi” görüş alanında değilse, yok hükmündedir. Bebek için en önemli kişinin, onun her türlü ihtiyacını karşılayan ve ona bakım veren kişinin annesi olduğu düşünülürse, 1,5-2 yaşına kadar bebeğin, annesi gözünün önünden kaybolduğunda, yok olduğunu düşünerek kendisini parçalarcasına bu olayı protesto etmesi normaldir. Ancak bebek, nesne ve kişi devamlılığını kazandığı andan itibaren, bulunduğu yerden başka yerlerde de yaşamın devam ettiğini algılayabilir, “Annem gitse de geri gelir” diyebilir.” şeklinde açıkladı.

“Güvenli bağlanım, önemli bir rol oynar”

Öte yandan bebeklik döneminin sosyal gelişim özellikleri irdelediğinde, dönemin önemli kazanımlardan birinin, bebek ile anne arasında gelişen **güvenli bağlanım** ilişkisi olduğu vurgulayan Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, “Bebeğin kişi devamlılığı problemini olumlu bir şekilde çözebilmesinde, güvenli bağlanım, önemli bir rol oynar. Bir diğer deyişle, bilişsel açıdan gelişerek kişi devamlılığını kazanmış olan bebek, eğer o güne kadar annesini her ihtiyaç duyduğunda tutarlı bir şekilde yanında bulmuş ise o zaman ona karşı güvenli bir bağlanım sağlamış olur. Bu sayede de bebeğin düşünce sistemi “İnsanlar gözümün önünden kaybolduğunda yok olmuyorlar, artık bunu biliyorum. Annem de bugüne kadar her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olduğuna göre, annem şimdi gitse de geri gelir ve benim ihtiyaçlarımı karşılar...” şeklinde bir düşünce sistemine dönüşür.” diye konuştu.

“Bebek, annesinin ayrı bir varlık olduğunu keşfetmeli”

Bebeklik döneminin benlik gelişimi olarak tanımlayabileceğimiz parçasının da yine bebeğin ayrılıklara vereceği tepkiler olduğuna işaret eden Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, “Bebek, 1,5-2 yaşına kadar, davranışları ile bu davranışların sonuçları arasındaki ilişkileri keşfetmekle meşguldür. Örneğin, bir nesneyi yakalamak için ne kadar uzanması gerektiğini, yemek tabağını masanın kenarından aşağı ittiğinde neler olabileceğini, ellerinin vücudunun bir parçası olduğunu, fakat karyola parmaklığının vücudunun bir parçası olmadığını öğrenir.” dedi. Tıpkı karyola parmaklığının vücudunun bir parçası olmadığını öğrenmesi gibi, bebeğin, bu süre zarfında annesinin de ayrı bir varlık olduğunu anlaması gerektiğini belirten Prof. Dr. Özen, henüz bunun farkına varamayan bebeğin, annesi gözünün önünden kaybolduğunda, hem “Giden geri gelmez” düşüncesi hem daha annesiyle olan önceki deneyimleri çerçevesinde tepki verdiğini anlattı.

Bebeğe, “Annem zaten bugüne kadar hiçbir zaman ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olmadı ki” düşüncesi yerleşmişse buna bir de “annesinin kendisinden ayrı olmaması gerektiği, onun bir parçası

olduğu”na olan inancı da eklendiğinde, ortaya çıkan durumun içinden çıkılmaz bir hal aldığına dikkati çekti. Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen “Kişi devamlılığı”nı kazanan bebeğin, annesinin kendisinden ayrı bir varlık olduğunu anlaması ve en önemlisi de annesiyle kurmuş olduğu ilişkisine güven geliştirmiş olmasının önemini vurguladı. Ancak bu şekilde bebeğin, annesinden ayrıldığında sükunetini koruyabildiğini, “Bir işi olduğu için gitti ama gitse de geri gelir, o beni bırakmaz, bugüne kadar da hep böyle olmadı mı?.....” şeklinde düşünceler geliştirir, aynı mekanda olmasa da onun döneceğini hissedebilir. Bu güven ilişkisi, bireyin tüm hayatını etkileyecek çok önemli bir süreçtir.” dedi.

“Bebek, yetişkin bakış açısıyla yargılanmamalı”

Prof. Dr. Özen, bebeğin 2 yaşına kadar bu tepkileri vermesinin normal olduğunu asıl problemin, iki yaşını geçtiği halde bu tepkileri vermeye devam etmesi olduğu tespitinde bulundu. “Şu hiçbir zaman unutulmamalıdır ki, bebek bir yandan kişi devamlılığını kazanırken bir yandan da annesiyle kurduğu ilişkiyi test edebilmek için birtakım girişimlerde bulunur. Yetişkinlerin bunları anlaması çok kolay değildir. Kendi içinde farklı kurallar ve bakış açıları içerir. Onun için hiçbir zaman bir bebek, yetişkin bakış açısı temel alınarak yargılanmamalı, bebeğin verebileceği çok doğal tepkiler, “çok huzursuz bir bebek” ya da “huysuz” şeklinde etiketlenmemeli.” tavsiyelerinde bulundu. Bir bebeğin yaşadığı bir olaya herhangi bir şekilde tepki vermesinin, kendisine göre bir anlam ifade ettiğini dile getirerek, bunun yetişkinlerin düşünce sistemine uymaması, böyle bir tepkinin anlamsız olduğu anlamına gelmediğini söyledi. Bebek için bir anlamı olan bu tepkilerin, yetişkinler tarafından anlaşılmaya ve anlamlandırılmaya çalışılması gerektiğini ifade etti.

“Anneciğim sen gidince bir daha dönmeyeceğini düşünüyorum ve çok korkuyorum”

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, bebek davranışlarına örnekler vererek annelere önerilerde bulundu. “İki yaşına geldiği halde, bir bebek, annesi işe gittiğinde huzursuzluk yaratıyor ve anne geri döndüğünde de ona nefes aldirmayacak ölçüde bire bir ilgi talep edecek davranışlarda bulunuyor ise, bunun onun “Anneciğim sen gidince bir daha dönmeyeceğini düşünüyorum ve çok korkuyorum...” mesajını veriş şekli olduğu düşünülmeli. Bu noktada bebek ile anne arasında bugüne kadar kurulan ilişkinin niteliğinde problem olduğunun, gelişmesi gereken güven ilişkisinin oluşmadığı anlaşılır.” diye konuştu.

“Anne, tutarlı tepkiler vermeli”

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen, bunun çözümü için öncelikle, anne-bebek etkileşiminde “yeniden yapılandırılma” çalışmalarının başlatılmasını önerdi. Annenin tutarlı ve sözünde duran bir profil çizmesi gerektiğini savunan Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen sözlerine şu şekilde devam etti. “İlişkinin güven temeline oturtulması, annenin, bebeğin ihtiyaçlarına zamanında ve tutarlı tepkiler vermeye başlaması, işten dönüş saatlerinin belli bir düzende olmasına dikkat edilmesi, dışarı çıkarken bu ayrılışın kaçarak, çocuğu aldatarak değil, ona açıklama yaparak gerçekleştirilmesi, geri döndüğünde de “İşte bak sana söylemişim şu kadar saat gideceğim sonra döneceğim ve bak döndüm...” şeklinde “sözünde duran bir anne” olunduğunun bebeğe hissettirilmesi gerekir. Bebeklerin kollarında yetişkinler gibi bir saat olmayabilir ya da onlar, bir yetişkin kadar, yapılan açıklamaları anlamıyor görünebilirler. Ancak şu hiçbir zaman unutulmamalı ki, onların da kendi kafalarında bir saat var ve bu saat, çevresinde yaşanan olaylar belli bir düzende işlediği koşullarda, çok da dakik bir saattir. Her akşam 6’da işten dönen bir annenin, bebeğini kapıda onu beklerken bulması ve 5.30’dan itibaren onu her gün beklediğini öğrenmesi, şaşırtıcı değildir. Ayrıca, o sizi anlamadığını düşündüğünüz bebekler, aslında sizi fazlasıyla anlamakta. Sadece onların anlama şekli, yetişkinlerden farklı, kendi süzgecine sahip bir düşünce sistemidir.”

-Bu yazı 11 Nisan 2022 tarihinde Güncel Kadın dergisinde yayınlanmıştır.