

Çocuğumuzla Kurduğumuz İlişkide Kendi Çocukluğumuzun İzleri

Çocuğumuzla kurduğumuz ilişki yalnızca bugünümüzle ilgili değildir.

Aslında o ilişki, bizim kendi çocukluğumuzdan da izler taşır.

Her birimiz bir zamanlar çocuktuk.

Anlaşılmak istedik, görülmek istedik, takdir edilmek istedik.

Bazı ihtiyaçlarımız karşılandı, bazıları ise yarım kaldı.

Tam da bu yüzden ebeveyn olduğumuzda, kendi çocukluğumuz sessizce devreye girer.

Ve çoğu zaman farkında olmadan, çocukluğumuzun ayak izlerini kendi çocuklarımızın hayatında yeniden yürümeye hazırlanırız.

Halledemediğimiz Yaralar Nasıl Tetiklenir?

Çocuğumuz ağladığında, söz dinlemediğinde, başarısız olduğunda ya da hata yaptığında...

En sinirli, en gergin anımızda hiç düşünmeden verdiğimiz tepkiler ve hissettiğimiz yoğun duygular çoğu zaman bir tetiklenmenin işaretidir.

Bazen verdiğimiz tepki sadece o ana ait değildir. O tepkinin içinde geçmişten gelen bir duygu da vardır.

Belki çocukken ağladığımızda “abartıyorsun” denmişti.

Belki hata yaptığımızda sert bir eleştiriyile karşılaşmıştık.

Belki başarımız ailede ne kadar sevineceğimizi belirliyordu.

Şimdi kendi çocuğumuz benzer bir durumda olduğunda, aslında sadece onun davranışına değil, kendi geçmişimizdeki o anıya da tepki veririz. Bu yüzden bazen çocuğumuzun küçük bir davranışı bize olduğundan çok daha büyük gelir. İçimizde bir yer “tehlike var” der, “kontrolü kaybediyorsun” derya da “yine yetersiz kalıyorsun” diye fısıldar.

Tetiklenme anlarında yaşadığımız duygu çoğu zaman bugünkü olaydan daha eskidir. Çocuğumuz sadece o eski duygunun kapısını aralamıştır.

İşte bu noktada durup kendimize şunu sorabilmek çok kıymetlidir:

“Şu an hissettiğim duygu gerçekten bu ana mı ait, yoksa geçmişten mi geliyor?”

- Çocukken çok eleştirildiysek, kendi çocuğumuzun başarısızlığına tahammül etmekte zorlanabiliriz.
- Yeterince görülmediyse, çocuğumuzun “en iyi” olması için aşırı çabalayabiliriz.
- Güvensiz bir ortamda büyüdüysek, aşırı kaygılı ve koruyucu olabiliriz.

Bu durum çoğu zaman bilinçli değildir.Ebeveyn olarak “yanlış yapmak” istemeyiz; aksine içten içe bir şeyi düzeltmeye çalışırız.

Çocuğumuz Üzerinden Onarma Çabası

Farkında olmadan çocuğumuzun yapamadıklarımızı yapmasını, olamadıklarımızı olmasını isteyebiliriz. Onun üzerinden kendi eksik kalmış hikâyemizi tamamlamaya çalışabiliriz.

Oysa her çocuk kendi hikâyesiyle gelir.

Bizim yarım kalan sayfalarımızı tamamlamak için değil, kendi kitabını yazmak için...

Bu onarıcı tarafımız çocuğumuzla ilişkimizde şu şekillerde ortaya çıkabilir:

- Aşırı beklenti: “Ben yapamadım, o yapmalı.”
- Aşırı koruma: “Ben çok incindim, o hiç incinmesin.”
- Aşırı kontrol: “Ben kontrol edememiştim, her şeyi kontrol altında tutmalıyım.”

Ancak burada önemli bir gerçek var:

Çocuğumuz bizim geçmişimizin telafi alanı değildir.O, kendi yolculuğu olan ayrı bir bireydir.

Sağlıklı Onarım Nereden Geçer?

Kendi çocukluğumuzu onarmanın en sağlıklı yolu yine kendimizden geçer. Gerçek onarım çocuğumuzun hayatında değil, kendi iç dünyamızda başlar.İçimizdeki o incinmiş parçayı görüp ona şefkat gösterebildiğimizde, çocuğumuzu yüklerimizden özgür bırakırız.

- Duygularımızı fark etmek,
- Tetiklendiğimiz anları görmek,
- Gerekirse destek almak,
- İçimizdeki çocuğa şefkat göstermek...

Ebeveynlik mükemmel olmak değildir.Kendi yaralarımızı iyileştirmeye başladığımızda,çocuğumuza daha sakin, daha gerçek ve daha güvenli bir alan sunabiliriz.

“Kendi yaralarına şefkatle yaklaşabilen ebeveyn, çocuğuna en büyük hediye verir:

Kendi fırtınalarını dindirip, ona daha sakin bir gökyüzü bırakır.”

Uzm. Psikolojik Danışman Seda Ersöz Dalkılıç

