



Damla  
ÇELİKTABAN  
dceliktaban@htgazete.com.tr

**Geçen hafta, 30'lu yaşlardaki kadınların anneleriyle olan mesafeli ve çekışmeli ilişkilerine dair hikâyelerini paylaştığım bir yazı yazmıştım. Konuyu bilimsel yönden de aydınlatılmak için DBE'den Psikolog Ayşe Bombacı'yla konuştum**



# ANNELER VE KIZLARI: Bir sevgi-öfke sarmalı

**GEÇEN** hafta 30'lu yaşlardaki kadınların anneleriyle olan ilişkilerine dair bir gözlemden bahsettiğim bir yazı yazdım. Bu yazıda akranım olan kadınların birçoğunun annesiyle duygusal olarak mesafeli ve çekışmeli bir ilişki yaşadığını gözlemlediğimden bahsettim ve arkadaşlarımdan bana hikâyelerini anlatmalarını rica ettim. Meğer bu konu düşündüğümde çok daha yaygınmış. Onlarca mail ve mesaj aldım. Kimi hayatı boyunca annesine öfkeli olduğunu ve hamileyken onunla hayali konuşmalar yapıp "Kızımdan uzak duracaksın" diye uyardığını, kimi annesinin eskiden çok fedakâr olduğunu ama şimdi artık çocuklarıyla değil arkadaşlarıyla olmak istediğini, kimi annesinin hep ilgiye muhtaç ve hasta olmasına dayanamadığını anlattı. Daha da birçok hikâye...

Anneler ve kızlarının bitmeyen muharebesine dair bu bilgilerin ışığında konuyu bir de bilimsel yönden aydınlatılabilecek birine başvurmak istedim. DBE'den Psikolog Ayşe Bombacı ile bu konuyu konuştuk.



Psikolog  
Ayşe  
Bombacı

nel bir inanca saplanabiliyor. Kendisini korumamakla kalmayıp, "Öyle giyinirsen elbette başına bunlar gelir" diyen başka bir annenin kızı ise, terapist "Bu benim suçum sanırım" diye ağır travmatik tepkiler verebiliyor.

## BEN KÖTÜYÜM, ANNEM DEĞİL

"Çocuklar, hayatta kalabilmek adına ailelerine olan bağı koruyabilmek için 'Ben kötü bir çocuğum' diyebilirler. Bu bağ güvensiz ve kaygılı da olsa, bir çocuğun kendini suçlaması ve kendini kötü çocuk olarak görmesi onun bilinçsizce kullandığı bir savunma mekanizmasıdır" diyen Ayşe, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ben kötü bir çocuğum diyen bir çocuk, kendini düzeltirse eğer, anne-babasının onu sevip onaylayacağını umut etmeye devam edebilir. Ama eğer, 'Babam ya da annem kötü' derse, yaşadığı kötü durumu değiştirmek için elinden hiçbir şey gelmez ve umutsuz kalır.

## KABUL GÖRME VE ONAYLANMA

Bu durum, sadece en ağır travmatik çocukluk yaşantılarında böyle değil. "Aptal mısın sen? Biktım artık senden. Yeter artık, çok yoruldum. Bak, kardeşin hiç böyle yaramaz değildi. Senden hiçbir halt olmaz. Ben olmasaydım, başaramazdın..." gibi cümlelerin de bir çocuğu travmatize edebileceğine dikkat çeken Ayşe Bombacı, ekliyor: "Eğer bir anne, çocuğunu yetiştirirken onun en temel ihtiyacı olan 'kabul görme ve onaylanma' duygusunu karşılamıyorsa, bu çocuk ilerde kendilik değeri düşük ve ilişkilerinde mutsuz bir yetişkine dönüşebilir. Özellikle bir kız çocuğu büyürken annesini idealize eder ve onun gözlerinden algılar kendini. Annesinin bakışlarından ve yaklaşımından tutarlı bir biçimde 'Sen önemlisin, sen değerlisin' mesajını almıyorsa, bu onun psikolojik olarak incinebilir olmasına neden olacaktır.

## SADAKAT MI KENDİLİK Mİ?

Ayşe, anne-çocuk ilişkisinde ihmal kadar, aşırı koruyucu ve kapsayıcı olmanın da çocuğun ruhuna zarar verebileceğini dile getiriyor ve şöyle devam ediyor: "Çünkü bir çocuk annesi tarafından yutulmak değil, bağımsız ve güçlü bir birey olma yolunda destek almak ister. Görünürde sağlıklı birçok anne, bilinçli ya da bilinçsizce birçok travmatik yara açabilir çocuğunun ruhunda. Bir annenin, kızını sırdışı, arkadaş ve yaşlılık garantisi olarak görmesi de bir çocuğa yüklenen ağır bir yükür. 'Ben senin annemim. Senin için neler yaptım ben, şimdi benim için bunları yapmalısın...' tarzındaki beklentilerle büyüyen çocuklar, bir yandan aileye sadık kalmaya çalışırken; bir yandan da kendi olmanın ağır içsel çatışmalarıyla, kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklar geliştirebiliyorlar.

Bir süre sonra annenin beklentilerini bakışlarından anlayacak kadar hassaslaşmış bir çocuk, aşırı sorumluluk alan, kendi özgürlüklerini feda eden, istendiğinde annesine annelik yapan bir çocuğa dönüşebilir. Çünkü hangi yaşta olursa olsun, o da hayatının her döneminde annesi tarafından onaylanmak ve kabul görmek istiyor. Benliğinin çocuk parçası ne yaşarsa yaşasın bir gün bu mutlak kabulü alabilmek için uğraşmaya devam ediyor.

## ÇOCUKLUKTA UYUM, ERGENLİKTE ÇATIŞMA

Ayşe diyor ki: "Birçok yetişkin, büyüdüklerinde bile çocukken idealize ettiği annesini anıyor. Bir yandan annesiyle çatışırken bir yandan da onun istediği gibi olmaya çalışıyor. Bir kız çocuğu için annesi, birçok anlamda örnek aldığı ilk insandır. Kız çocukları büyürken önce annelerini idealize ederler ve onun gibi olmak isterler. Onun gibi makyaj yapmaya, giyinmeye ve topuklu ayakkabıyla yürümeye çalışırlar. 'Aynı annen gibisin' denildiğinde mutlu olan 3 yaşındaki küçük bir kız, özellikle ergenlik döneminde annesine benzememek için elinden geleni yapar. Çünkü kendi benlik arayışı içinde, benzersiz olmaya çalışır. Ergenlikle beraber o zamana kadar olan harmonik ilişki yerini anne-kız çatışmalarına bırakır... Bunlar psikolojik açıdan sağlıklı bir gelişim için yaşanması gereken doğal süreçlerdir. İlişkide yaşanan çatışmalar, annenin güven veren, tutarlı yaklaşımı sayesinde bir öğrenme ve büyüme sürecine hizmet eder.

## FİZİKSEL, DUYGUSAL, CİNSEL İSTİSMAR

Ayşe bireysel terapilerde yetişkinlerle çalışırken karşılaştığı depresyon, kaygı bozuklukları ya da bağımlılık gibi şikâyetlerin altında çoğunlukla çocukluk döneminde yaşanan travmaların yattığını söylüyor ve ekliyor: "En ağır travmatik yaşantılardan biri hiç şüphesiz korumasına ve onayına muhtaç olduğun ebeveynlerin tarafından cinsel istismara uğramış olmaktır. Çocuk içine doğduğu aileyi seçmiyor. Güvensiz ve kaygılı da olsa ona bağlanmaya mecbur. Çünkü hayatta kalabilmek için bakımı üstlenen birine bağlanmak zorunda. Babası ya da akrabası tarafından cinsel istismara uğrayan bir kız çocuğu düşünün, büyüdüklerinde yetişkin terapisinde bu travmasını çalışırken onu yaralayan en acı ve ağır şeyin 'annesinin bilmesinin rağmen onu korumamış' olması diye anlatıyor ve bundan ancak zaman içinde bahsedebiliyor. 'Bu benim suçumdur. Ben kötü bir çocuğum' diye irrasyo-

