

Fiziksel olarak 20-30 yaş arası anneliğe en uygun yaşlar olsa da işin psikolojik boyutu biraz farklı. Kadınlar anne olmak için yeterli duygusal olgunluğa farklı şartlarda, farklı yaşlarda ulaşabiliyor. Nasıl mı?

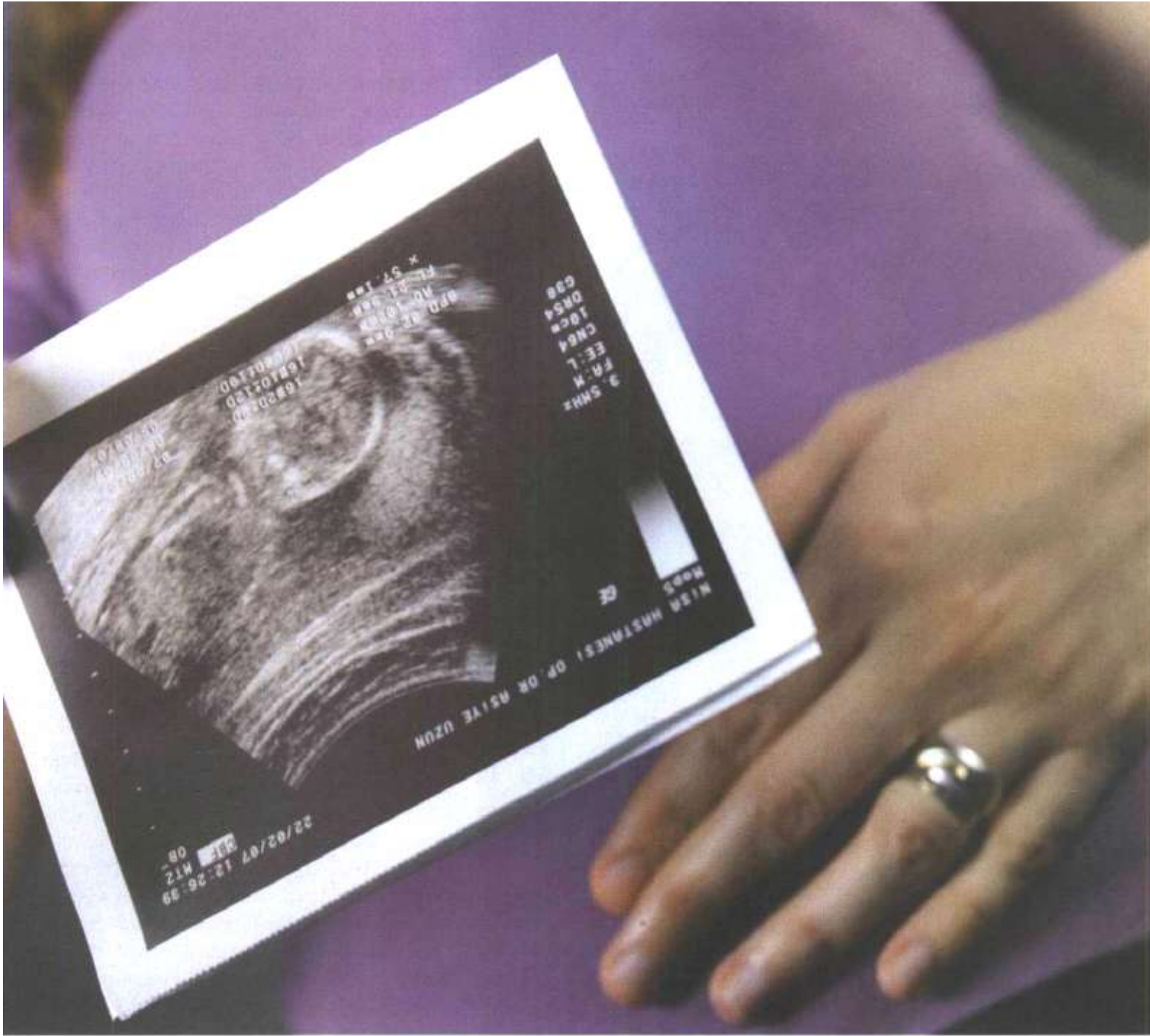


Ne! Anne mi olacağım?

HATİCE TUBA ÇETİNKAYA

Annelik... Bir kadının hayatında yaşayabileceği belki de en önemli tecrübelerden biri. Ancak her ne kadar kadınlar hissi olarak çocuk istese de, anneliği erteleyen birçok sebep var. "Özgürlüğüm kısıtlanır, kariyerim yarım kalır." gibi kişisel endişelerin yanında; çocuğun nasıl bir ortamda büyüyeceği, ekonomik yeterlilik gibi etkenler de ebeveynleri çocuk sahibi olma konusunda düşündürüyor. Onlar düşünürken, fiziksel olarak anne olmaya en uygun yıllar da alıp başını gidiyor. Peki, bu çelişkilerin arasında anne olmak için kesin bir yaş aralığı var mı? Genç ve dinamik anne olmak mı, daha yaşlı ve olgun anne olmak mı?

Yeni bir okula veya işe başlamak bile hayatımıza bir rol katarken annelik de taze bir kimlik anlamına geliyor. Fakat okul ya da iş gibi anneliği bırakma lüksümüz yok. Allah'ın bahsettiği minyatür bir insanı yetiştirmek ağır bir mesuliyet çünkü. Annelik rolüne alışmak da kolay değil. Her ne kadar tıp uzmanları fizyolojik olarak ideal doğurganlık yaşının 20 ile 30 arasında olduğunu söylese de, uzman psikolog Şirin Hacıömeroğlu Atçeken, 'annelik' rolüne hazır olmak için ideal bir yaştan bahsetmenin mümkün olmadığı görüşünde. Bazı kadınlar daha erken duygusal olgunluğa erişirken, bazıları 30'lu yaşlarında hâlâ bu sorumluluğu almakta güçlük çekiyor. Bu sebeple psikolog Atçeken, "En ideal anne olma yaşı, kişinin



duygusal olgunluğa ulaştığı yaştır. Anne adayı, hayata dair isteklerinin bir kısmını gerçekleştirme şansı bulduğunda ve çocukla ilgili yeni sorumluluklar alabilecek gücü hissettiğinde anne olmaya en uygun yaşa erişmiş demektir.” diyor.

‘ÇOCUK SAHİBİ OLMAYA HAZIR MIYIM?’

Öncelikle “Kadın anne olduğunu hayal edebiliyor ve bu hayal onu mutlu ediyorsa” diye başlıyor psikologumuz, anneliğe hazır kadınların özelliklerini anlatmaya. “Eğer çalışıyorsa kariyerine bir süre ara vermek onu korkutmuyorsa, eşiyle bebek sahibi olmak konusunda ortak bir kararda birleşiyorlarsa”

diye devam ediyor. Bunların yanı sıra anne olacak kişinin zihninde de olsa anne olduktan sonra aile ilişkilerini ve çocuk olduktan sonra değişecek şeyleri düşünüp bunlara uygun planlar yapabilmesi gerekiyor. Bunları yaptıktan sonra bir çocuk yetiştirmenin duygusal sorumluluğunu alacak güce ve olgunluğa ulaşmış hissediyorsa, işte o zaman bir kadın anne olmaya hazır demektir. Ancak kişi kendini hazır hissetmeden genç yaşta anne olmuşsa, henüz bir çocuğun sorumluluğunu alacak duygusal ve psikolojik olgunluğa erişmemişse, annelik sınırlarını çizmekte zorlanıyorsa, bebekle arasındaki güvenli bağ zedelenebilir ve çatışmalar yaşanabilir.

**GENÇ VE DİNAMİK
ANNE OLMAK
MI, DAHA YASLI
VE OLGUN ANNE
OLMAK MI?**



Eğer anne adayı birden bebek sahibi olacağını öğrendiyse hamilelik süreciyle kendini hazırlayabilir. Sirin Hacıömeroğlu Atçeken, bu şekilde hamile olan kadınların süreç boyunca anlamlandıramadıkları karmaşık duygular hissetmesi durumunda mutlaka bir uzman desteğiyle kendini anneliğe hazırlaması gerektiğini vurguluyor. Aksi takdirde doğum sonrası depresyon ve bebek ile bağ kuramama gibi sorunlar yaşanabiliyor.

Yalnız anne adayının kendini hazır hissetmesi de yetmiyor. Sağlıklı çocuk büyütmenin önkoşullarından biri de anne ve baba adayının evlilikte gerekli olgunluğa ulaşmış olmaları. Çocuk her ne kadar 'evin neşesi, rengi' olarak aklımıza gelse de ebeveyn için bir stres faktörü. Bu sebeple, psikologumuz 'biz' olabilmiş çiftlerin çocuk büyütme dönemini rahat atlatabileceğini söylüyor. Biz olmak ise, çiftlerin birbiriyle arkadaş olabilmesi, ilişkilerinde problem olan konularda yapıcı konuşabilmelerini kapsıyor. Eşlerin evlilikte bu süreci tamamlaması, (her evlilikte değişmekle beraber) ortalama iki seneyi buluyor.

ÇALIŞAN ANNE OLUR MU OLMAZ MI?

Toplumda 'evinin kadını, çocuklarının anası' rol modeli makbul olduğundan, çalışan kadınlar çocuk konusunda farklı imtihanlar yaşıyor. Zira onların ideal kadın olabilmesi için işini bırakması veya uzun bir ara vermesi bekleniyor. Çalışan annelerin çocuğa zararlı olduğu savının bilimsel bir temeli olmadığını söyleyen Atçeken, yaygın kanının aksine annenin iş-özel hayat dengesini iyi kurabilmesinin ileride çocuk için iyi bir rol model oluşturacağı kanaatinde. İşin püf noktası, anne-çocuk ilişkisinin kalitesi. Çalışan bir annenin evladiyla geçireceği zaman kısıtlı da olsa, bazı şeylere dikkat ettiğinde çocuğuyla sağlıklı bağ kurabilir. Örneğin sık sık göz teması kurmak, çocuğun fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve bunları sabırla, ilgiyle, güven vererek karşılamaya özen göstermek anne-çocuk ilişkisini sağlamlaştırmaya yardımcı olabilir. Atçeken'e göre, bunları başarmak için saatler yerine bazen kaliteli bir 20 dakika bile yeterli olur. Psikologumuzun söyledikleri, saatlerce evin işleriyle uğraşıp çocuğunu televizyon karşısında oyalanmaya bırakmaktan daha makul görünüyor.

Çalışan kadın olmanın anneliği engellemediğinden bahsettik. Fakat genç anne olmak, kariyeri için harcayacağı enerji ve emeği çocuk yetiştirmeye ayırmayı gerektirebilir. Bunun yanlışlığı ya da doğruluğu kişiye göre değişir ancak kariyerini bırakmak istemeyen anne adayları için psikolog Atçeken'in söyleyecekleri önemli: "Anne olmak kişinin hayatına önemli bir deneyim ve olgunluk kattığı için iş yaşamında çok başarılı olan anneleri görmek mümkün. Yeter ki annelerin destek kaynakları iyi kullanılsın." Buradaki destek kaynaklarından biri, anne isteyken çocukla ilgilenen kişidir. Bu kişi, bir bakıcı ya da anneanne/babaanne gibi bir aile büyüğü olabilir. Ancak en önemli destek kaynağı babadır. Onun eşine ev ve çocukla ilgili sorumluluklarda paylaşımcı yaklaşması, kadının yükünü hafifletir. Atçeken'e göre bu, ilişkiyi de besleyen bir tutum. Bundan sonra ise, kadının kendi kendine desteği gelir. Çünkü çalışan annenin çocuğuyla bir ilişkisi olması için önce kendisiyle iyi bir ilişkisi olması gerek. Aksi takdirde, anne aşırı fedakârlıkla kendini eşi ve çocuğuna adadığında yavaş yavaş tükenir, içinde öfke ve stres biriktirerek etrafa yansır. Oysa anne hem kendi deşarj olup hem de destek kaynaklarını etkin bir şekilde kullanırsa huzur kapıyı aralayabilir. h.cetinkaya@zaman.com.tr