

GİZLİ HAZINE

BİR ÇOCUĞUN
BENLİĞİNE YOLCULUK

VIOLET OAKLANDER

GİZLİ HAZİNE

Bir Çocuğun Benliğine Yolculuk

Translated from the English Language edition of Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self by Violet Oaklander, originally published by Sara Oaklander. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2021 by Violet Oaklander. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Sara Oaklander tarafından "Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahrallı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811188

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Serin Üçer

Editör: Dicle Biçicisoy

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

GİZLİ HAZİNE

Bir Çocuğun Benliğine Yolculuk

Violet Oaklander

Çeviren: Serin Üçer



GİRİŞ

Nihayet, 25 yıldan uzun bir süre sonra, ikinci kitabımı tamamladım. Bu, eminim, bana yazıp soran ve başka bir kitap için yalvaran herkesi memnun edecektir. Umarım hayal kırıklığına uğramazlar çünkü bu kitap, *Windows To Our Children* (*Çocuklarımıza Açılan Pencereleler*) gibi değil. Bazıları kişisel bazıları da profesyonel olmak üzere çeşitli nedenlerden dolayı *Windows To Our Children* (*Çocuklarımıza Açılan Pencereleler*), onu okuyanların kalplerine dokundu. Aldığım yüzlerce mektupla bunu kanıtlayabilirim. Bir kadın, kitabı yatağının başucunda tuttuğunu ve uyuyamadığında kitabı rastgele açıp bölümleri okuduğunu söyledi. İnsanlar bana bu kitabın bilinen adının “İncil” olduğunu söylediler. “İncil’ini ödünç alabilir miyim?” sorusu çeşitli akıl sağlığı ortamlarında sıkça duyduğum bir soruydu.

Gizli Hazine, her biri belirli bir konuyu ele alan bir dizi bölümden oluşuyor. Bu bölümlerden bazıları başka kitaplar için yazılmıştı (bkz. referanslar) ve yazılmakta olan bir kitap (bu kitap) için yazıldıkları belirtilmişti. Diğer bölümler ise son kitabım yayınlandıktan sonra yaptığım altı ses kasetinden beşi için yeniden yazılmış senaryolardır. Bu kasetleri başka bir kitap yazmaya vaktim olmadığı için yaptım ama bu yeni bilgilerin ulaşılabilir olmasını istedim. Bölümlerden dördü özellikle bu kitap için yazıldı. Bu yazılarla gurur duyuyorum ama *Windows To Our Children* (*Çocuklarımıza Açılan Pencereleler*)’ın sağladığı akıcılığın olmayacağını da biliyorum. Umarım okuyucularım hayal kırıklığına uğramaz ve her bölümü açık bir zihinle okurlar.

Hayatımın bu döneminde -geçtiğimiz nisan ayında 77 yaşına girdim- kendimi “yarı emekli” olarak görüyorum. Altı yıl önce özel muayenehanemi bıraktım ve şimdi biraz süpervizyon, öğretmenlik, yazarlık ve iki haftalık yaz eğitim programımı yapıyorum. ABD’de ve ülke dışında atölye çalışmaları vermek için hâlâ oldukça fazla seyahat ediyorum ancak şimdi bunları

sınırlamak için çok uğraşıyorum; son 3 yılda Güney Afrika, İrlanda, Avusturya, Meksika ve İngiltere'nin yanı sıra ABD'de birkaç yerde çalıştım.

Bir grup insan, benim tamamen emekli olmam -veya ölmem- durumunda çalışmalarımın devam etmesini sağlamak için "Violet Solomon Oaklander Vakfı" adında bir vakıf kurdu. Bu insanlar benim savunduğum işe kendilerini adadılar ve tutkuyla bağlılar. Bazıları ilk kitabımı yazmadan önce bile benimle birlikte çalışıyordu. Söylemeye gerek yok, onlar en iyiler ve kalbimi gurur ve minnetle dolduruyorlar.

Çalışmalarım bana büyük keyif verdi. Umarım bu kitap, bu işi yapan sizlere yardımcı olur ve bana verilen hediyelerin aynısını, çocuklara doğru yaşam ve büyüme yolunda yardım etme hediyesini toplarsınız.

Violet Oaklander
Santa Barbara, CA
Şubat, 2005

ÇOCUKLARI TERAPİYE NELER GETİRİR:

GELİŞİMSEL BİR PERSPEKTİF

Çocukları terapiye çeken nedir? Bu soruya cevaben muhtemelen bir şekilde rahatsız olduklarını söyleyebilirsiniz; okulda anlaşıyorlardır, saldırgan veya içine kapanıktır, bir travma geçirmişlerdir, ebeveynlerinin boşanmasına kötü tepki veriyorlardır ve dahası. Bunların hepsi semptomlar ve reaksiyonlardır. Tüm bu reaksiyonlara ve semptomlara neden olan nedir?

Bu konuyu çok düşündüm ve tezimi sunmak istiyorum. Söyleyeceklerim size çok basit ve ilkel gelebilir. Aslında, göz ardı etme eğiliminde olduğumuz bariz olana bakıyorum. Bazen kendimizi buna geri getirmemiz gerekir.

Yıllar boyunca terapide gördüğüm çocukların çoğunun iki temel sorunu vardı. Birincisi, iyi iletişim kurmakta güçlük çekiyorlardı: Öğretmenlerle, ebeveynlerle, akranlarıyla, kitaplarla iletişim kurmakta. İkincisi, genellikle zayıf bir benlik duygusuna sahipti.

“Benlik kavramı” ifadesi daha çok çocukların kendileri hakkında nasıl hissettiklerini anlatmak için kullanılır. Yargılayıcı bir duruştan kaçındığı ve daha bütüncül bir kavram olduğu için “benlik duygusu” ifadesini kullanmayı seviyorum.

İyi bir iletişim kurabilmek için görme, dinleme, dokunma, tatma, koklama, hareket etme, duygu, fikir, düşünce, merak ifade etme gibi etiketlediğimiz iletişim fonksiyonlarını iyi kullanmak gerekir (Polster ve Polster, 1973). Bunlar, kişinin benliğini oluşturan aynı modalitelerdir. Bir travma ya da başka bir nedenle duygusal olarak rahatsız olan çocuklar, bir şekilde kendilerini dışlama eğilimindedirler; duyularını uyuşturacak, bedeni kısıtlayacak, duygularını bloke edecek ve zihinlerini kapatacaklardır. Bu davranışlar, çocukların sağlıklı büyümesini derinden etkiler ve sorunlarını daha da kötüleştirir. Bunlardan herhangi biri olduğunda iyi bir temas kuramazlar ve dahası, benliğe ket vurulur.

Çocukların bu sağlıksız uygulamalara girmesine neden olanın sadece travma ve diğer sorunlu yaşam durumları olmadığını fark ettim. Çeşitli gelişim faktörleri buna katkıda bulunur!

Sağlıklı bir bebeğin dünyaya duyularını, vücudunu, duygusal ifadelerini ve zekâsını tam olarak kullanma kapasitesiyle geldiğine inanıyorum. Bebek dünyaya DUYUSAL bir varlık olarak gelir: Yaşamak için emmesi gerekir; gelişmek için ona dokunulmalıdır. Büyüdükçe aktif olarak tüm duyularını kullanır. Her şeye dikkatle bakar, elini uzattığı her şeye dokunur, ağzına götürebildiği her şeyin tadına varır.

VÜCUDU sürekli hareket hâlinindedir. Aniden, öyle görünüyor ki, farkındalık belirginleşir. Elinde tuttuğu çingırağı yanlışlıkla düşürebilir. Ağlayacak ve biri onu alıp ona verecektir. Ama elinde tutmak istemeyecektir, bırakmak isteyecektir. Bu yeni beceride ustalaşana kadar bunu tekrar tekrar yapacaktır. Ellerine tekrar tekrar bakacak ve aniden bir şeye uzanabileceğini fark edecektir. Büyüdükçe vücut hareketlerini kısıtlamayacaktır. Emeklediğinde, yürüdüğünde, tırmandığında, koştuğunda bunu coşkuyla ve şevkle yapacaktır.

Bebek daha en başından DUYGULARINI ifade eder. O, gülümseyerek beşiğinde memnun bir şekilde yatıyor gibi görünüyordur. Ama sonra ağlamaya başlar. En anlayışlı annenin bile çocuğunun ne istediğini belirlemesi zordur. O aç mı? Altını mı ıslattı? Korkmuş mu? Sinirli mi? Yalnız mı? Jest, ses, yüz ifadesi ve özellikle dil geliştirdikçe, duygusal ifadesi oldukça netleşir. Küçük çocuk duygularıyla uyumludur. Örneğin, iki yaşındaki bir çocuk korktuğunda, üzüldüğünde, mutlu olduğunda veya kızdığında bunu BİLİRSİNİZ. Hayatında daha sonra yapmayı öğrenebileceği için duygularını saklamaz.

Peki ya AKIL? Bir bebeğin ve yürümeye başlayan çocuğun ne kadar çok şey öğrenebileceğine hayran kalırız. Dil öğrenir, meraklıdır, araştırır ve sayısız soru sorar. Her şeyi bilmek ister. Dünyayı anlamlandırmak için elinden geleni yapar. Zihni harika bir şeydir.

Duyulardan, bedenden, akıldan ve duyguları ifade etme yeteneğinden oluşan organizma, tıpkı çocuk büyürken olması gerektiği gibi güzel ve bütünleşik bir şekilde çalışmaktadır.

AMA -her çocuğun ve bazılarının diğerlerinden daha fazla başına gelen- sağlıklı büyümesini engelleyen bir şey olmaya başlar. Duyular uyuşturulur, beden kısıtlanır, duygular bloke edilir ve zihin gerektiği gibi çalışmaz.

NEDEN bu oluyor? Elbette istismar, boşanma, reddedilme, terk edilme, hastalık gibi çeşitli travmalar çocuğun bir şekilde kendini engellemesine neden olabilir. Bunu içgüdüsel olarak kendini korumak için yapar. Ancak çocukların hayatlarında, kendilerini kısıtlamalarına, bloke etmelerine, engellemelerine de neden olan çeşitli gelişim evreleri ve sosyal faktörler vardır!

Bu gelişimsel faktörler şunlardan oluşur: Birleşme ve ayrılma, benmerkezcilik, içe yansıtma, ihtiyaçların karşılanması, sınırlar ve sınırlamalar koyma, çeşitli sistemlerin etkisi, kültürel beklentiler ve ebeveynin -özellikle öfke ifadeleri- ona tepkileri. Kuşkusuz başka birçok faktör vardır. Çocuk sosyal bir hayvandır ve tek başına yaşamaz ve yaşamamalıdır. Dünyasıyla nasıl meşgul olduğu ve başkalarının ona tepkisi onu büyük ölçüde etkiler. Birçoğu, çocuğun kaderinin biyoloji tarafından önceden belirlendiğine inanıyor. Bir dereceye kadar bu doğru olabilir. Ancak mizaç ve kişiliği ne olursa olsun her çocuk bu gelişim faktörlerinden az ya da çok etkilenir.

BİRLEŞME

Çocuk, annesiyle birleşerek dünyaya gelir: O, annesiyle fazlasıyla birdir. Benlik algısını anneden alır: Annenin sesi, mimikleri, bakışları, dokunuşları... Bu birleşme, çocuğun iyiliği için çok önemlidir. Çocuğun ilk görevi ayırmaktır ve bu bağ olmadan gerçekten ayrılacak hiçbir şey yoktur ve bu, büyüyen çocukta büyük bir endişeye neden olabilir. Çocuk ayrılmak için mücadele edebilir ve aynı zamanda ebeveyniyle o birlik hissine

sahip olmaya ihtiyaç duyar. Bu çok önemli. Ayrılık mücadelesi, genel olarak inandığımız gibi ergenlik döneminde değil, bu bebeklik yıllarında başlar. Çocuğun hayatı boyunca -ileri ve geri geliştikçe periyodik olarak devam eder. Çocuğun kendisini ayrı bir varlık olarak hissetmesi esastır. Yine de bu, çocuk için çok az desteğe sahip olmasından dolayı bir ikilemdir. Bu mücadeleye verilen yanıt, bu göreve yardımcı olabilir veya engel olabilir.

BENMERKEZCİLİK

“Bu kişi çok benmerkezci; sadece kendini düşünüyor.” dediğinizde, benmerkezcilik kulağa her zaman kötü gelir. Bütün dünyanın onun etrafında döndüğünü sanır. Bununla birlikte, çocuklar normalde benmerkezcidir. Temel olarak, ayrı deneyimi anlamazlar. Dünyayı onların deneyimlediğinden farklı bir şekilde deneyimleyebileceğimiz gerçeği onları şaşırtır. Herkesin deneyiminin kendi deneyimiyle aynı olduğunu ve onların deneyiminin de diğerlerinininkiyle aynı olduğunu zannederler. Ayrı deneyimi anlamak öğrenme sürecidir ve çocuklar bunu erken yaşlarda deneyimlerler. Örneğin, üç buçuk yaşında bir kız çocuğu babaannesine “Babaanne yalnız mı yaşıyorsun?” diye sorup verdiği cevabı duyduğunda çocuk “Özür dilerim.” dedi ve gözlerinden yaşlar geldi. Büyükanne yalnız yaşamaktan mutlu olmadığı için torununun son derece anlayışlı ve şefkatli olduğunu hissetti. Aslında çocuk kendisiyle ilgili duygularını yansıtıyordu. Anne babası olmadan yalnız yaşamayı hayal bile edemiyordu. Piaget, benmerkezcilik hakkında kapsamlı bir şekilde yazdı ve çocuğun yedi ya da sekiz yaşına geldiğinde bilişsel olarak ayrı deneyimleri anlayabileceğine inandı (Phillips, 1969). İşimde, duygusal olarak benmerkezciliğin çok daha uzun sürdüğünü keşfettim. Aslında, duygusal olarak birçok yetişkin benmerkezcilik durumuna geri döner. Örneğin, çok kötü bir şey olduğunda “Aa ben ne yaptım!” deriz veya “Ben buna nasıl engel olabilirim?” veya “Hepsi benim hatam!” Ve çocuk-

lara olan da budur. Çocuklar, benmerkezcilikleri ve bireysel deneyimlerini ayırt etmekte güçlük çekmeleri nedeniyle başlarına gelen her kötü şey için kendilerini suçlarlar. Küçük çocuklar, bir hastalık varsa, terk edilmişlerse, bir şekilde reddedilmişlerse, ebeveynlerinin başı ağrıyorsa, ebeveynleri kızgın ve huysuzsa, tacize uğramışsa ve bir tür travma varsa kendilerini suçlarlar. Başlarına gelen her kötü şeyin kendi suçları olduğunu içten içe hissederek. Piaget'in yazılarını rahatsız çocuklarla özel eğitim alanında yüksek lisans yapmak için okuduğumdan beri küçük çocuklar hakkında bunu her zaman biliyordum. Ama bir noktada, o yaştaki çocuklar ve ergenler için hiçbir fark yaratmadığını psikoterapist olarak yaptığım iş sayesinde fark ettim.

Her yaştan çocuk, her türlü korkunç şey için kendini suçlar.

Bir örnek: On iki yaşında bir erkek çocuğu, anne babası çok kızgın bir boşanma ve velayet savaşından geçtiği için mahkeme tarafından değerlendirilmek üzere bana sevk edildi. Notları düşünüyordu, odasında giderek daha çok yalnız kalıyordu ve çeşitli fiziksel belirtiler gösteriyordu. Benimle seansta, ailesinin ne yaptığını umursamadığını söyledi; "Bu onların işi. Hiç dikkat etmiyorum." Odama göz gezdirirken, ilgisi kum tepelerine odaklandı ve bana bunların ne işe yaradığını sordu. İnsanların minyatürleri raflardaki çeşitlerden seçip bir tür sahnede tepsi-lerden birine yerleştirdiklerini anlattım. Denemesini önerdim. Pek çok minyatürü taradı ve üç sörfçü -pasta süslemesi- seçti ve elleriyle kumu biraz hareket ettirdikten sonra onları yerleştirdi. "Bitirdim." dedi. Ondaki neler olduğunu anlatmasını istedim. "Pekâlâ, bunlar üç sörfçü ve sörf yapıyorlar." Pek çok çocuğun sahnelerini anlatan çok kısa bir cümle kurması tipik bir durumdu. Bir hikâye geliştirmek ve inşa etmek için bir tür diyalog başlattık.

Ben: Sörfçülerden biri olmanı istiyorum. Olacağın kişiyi işaret eder misin?

(Zack onlardan birini işaret etti.)

Ben: Merhaba sörfçü. Dalgalar nasıldır?

Z: Harikalar.

Ve böylece sörf, dalgalar, genel olarak okyanus, aklıma gelen her şey hakkında konuşmaya başladık. O konuşurken sörfçülerden biri düştü.

Ben: Ah! Ona ne oldu?

Z: Tahtasından düştü.

Ben: Ona ne olacak?

Z: Tahtası ayağa kalkmadan kafasına çarptığı için boğulacak.

Ben: Bu diğer sörfçü ne yapıyor?

Z: Sadece sörf yapıyor.

Ben: (Seçtiği kişiyi işaret ederek) Peki ya sen?

Z: Şey, sanırım ona yardım edebilirdim ama yapmadım, o yüzden boğuldu.

Bu noktada Zack kapandı, teması kesti ve kum tepsisinden uzaklaşmaya başladı.

Ben: Durmadan önce, sahnenin ve hikâyenin sana hayatındaki herhangi bir şeyi hatırlatıp hatırlatmadığını sormak istiyorum.

Z: Sörf yapmayı severim.

Ben: Evet ve sörf hakkında çok şey biliyorsun. Hikâyende seçtiğin sörfçü, diğer adamın boğulmasından kendini sorumlu hissediyor. Hayatındaki herhangi bir şeyden kendini sorumlu hissettiğin oldu mu? Bir şeyin senin hatan olduğunu mu düşünüyorsun?

Z: (Zach ağlamaya başladı) Hepsi benim suçum! Sürekli benim hakkımda tartışıyorlar. Ne yapacağımı bilmiyorum!

Kum tepsisi, çok güçlü bir projektif teknik için fırsat sunar. Çocuğun hikâyesi, genellikle çocuğun hayatının bazı yönleri için güçlü bir metaforudur. Genel olarak, on iki yaşında bir erkek çocuk nasıl olduğu sorulduğunda, gerçek duygularının çok az farkında olarak "İyiyim." yanıtını verecektir. Görmezden gelmekte ve inkâr etmekte ustadır -sörf yaparak uzaklaşan sörfçü gibi- ve "boğuluyor" olabileceğini görmesine izin vermez. Bu gizli duygular yüzeye çıktığında, o zaman iyileşme başlayabilir ve anne babasının birbirine kızgınlığının kendi suçu olma-

dığını öğrenebilir. Duygularını sağlıklı yollardan ifade etmeyi öğrenebilir. Durumla başa çıkmanın yollarını öğrenebilir. Ona ihtiyacı olan desteği verebildim. Ebeveynleriyle geldiği sonraki bir seansta onlara ne hissettiğini anlatabildi.

(Not: Sörfçülerden biri düşmeseydi hikâye nereye giderdi bilmiyorum ama eminim bir şeyler olurdu.)

Çocuklar ve ergenlerle çalışan terapistlerin bu fenomeni -ben-merkezcilik ve hayatlarını nasıl etkilediği- anlamaları gerekir.

İÇE YANSITMA

Bir içe yansıtma, kendimiz hakkında duyduğumuz ve kim olduğumuzun bir parçası hâline getirdiğimiz bir mesajdır. Çok küçük çocuklar bu mesajların geçerliliğini ayırt edemezler. “Evet, bu bana uyar.” ya da “Hayır, bu bana hiç uymuyor.” diyebilecek bilişsel yeteneğe sahip değillerdir. Bir çocuk, her türlü aksi kanıtı rağmen kendisi hakkında duyduğu her şeye inanır. Bu mesajların bazıları gizlidir. Çocuk sütü dökerse ebeveyn “Aaa çok sakarsın.” demeyebilir ama yüz ifadesi bu mesajı verebilir. Çocuklar benmerkezci olduklarından ve her şeyin suçunu üstlendiklerinden, örneğin annesi huysuz olduğunda veya başı ağrıdığında kendilerini kötü bir çocuk gibi hissederler. Bu olumsuz mesajları yaşam boyu taşıyoruz. (Aslında dört yaşındaki bir çocuğun inanç sistemi üzerinde çalışıyoruz.) Bu mesajlarla yıllarca terapi yaparak uğraştığımızda ve onların gittiğini hissettiğimizde bile, stres altında tekrar ortaya çıktıklarını görüyoruz. Tanıdığım bir terapist bir keresinde bana şöyle demişti: “Ailemle olan ilişkim üzerinde çalışarak terapide yıllarca uğraştım ve bunu başardığımı hissediyorum. Ama geçen hafta onları ziyarete gittim ve çocukken sahip olduğum tüm o kötü hisler -kendimle ilgili kötü hisler- yeniden ortaya çıktı!” Kendimizi bu olumsuz içe yansıtmalardan asla kurtaramadığımızı inanıyorum. Yapabileceğimiz en iyi şey, bunların farkında olmak ve onları yönetmeyi öğrenmektir.

Çocuğunuzun iç dünyasını keşfetmenin yolu bu kitaptan geçiyor!

Her çocuk, kendi benzersiz dünyasının kapılarını aralar. *Gizli Hazine*, ile çocukların gizemli dünyalarını keşfetmeye hazır olun. Bu rehber kitap, ebeveynlere, çocuk ve ergen psikoterapistlerine, psikologlara, sosyal hizmet uzmanlarına, danışmanlara ve öğretmenlere, çocukların iç dünyalarına nasıl ulaşacaklarını ve onları anlayacaklarını adım adım gösteriyor.

Violet Oaklander çalışmalarında farklı yaratıcı, dışavurumcu ve projektif teknikleri kullanarak, bunların terapide nasıl faydalı olacağını gösteriyor. Gestalt Terapisi temelli yaklaşımı ile her yaşta çocukla psikoterapötik çalışma için daha etkili bir yöntem sunuyor. Ayrıca odak noktası, gözlem ve yorumlamadan ziyade terapist ve danışan arasındaki ilişki olan bu yaklaşımıyla; bireysel, aile ve grup ortamlarının yanı sıra çok çeşitli yaşlara da uygulama yapılabilmesini sağlıyor.

Bu kitap, içindeki çocukla ilgilenen yetişkinler için de gizli bir hazinedir.

10733



9786256811188