

Nuray ÖZBEN AVŞAR  
Uzman Psikolog

## MÜKEMMEL ANNE OL-MA

### MUTLU OL...

Annelik heyecanı doğumdan çok önce başlar. Anne adayları en iyi anne olma üzerine dokuz ay boyunca kesintisiz olarak kafa yorarlar.

Doğumdan sonra ise anne olarak kafamızda "mükemmel anneyim" tabelasını düşürmeden taşımayı görev ediniriz kendimize. İlk günden itibaren normal buymuşçasına dengemizi hiç bozmadan zarafetle yürümeye çalışırız. İlk denge kaybında dünyanın sonuymuş gibi elimiz ayağımıza dolanır ve yeniden ayağa kalkmak için çok çaba sarf ederiz. Dışarıdan gelen eleştiriler ise bizim için o kadar önemlidir ki kendimizi savunma ihtiyacı bile duymayız. Ne söyleniyorsa doğrudur bizim için. Ya iyiyiz ya da değil. Hata kabul etmeyen bir iş bizimkisi. Çünkü biz anneyiz!

Anneliğin kutsallığı üzerine konuşulurken hata yapma payı hiç düşünülmez. Kendimizi mükemmel bir anne olarak göstermek isterken içimizden geçenler aslında ne? Gerçekten pes ettiğimiz olmuyor mu? Anneliğin mesleki tarafı ile çocuğu için her şeyi yapacak kadar gözü kara olan duygusal tarafı çoğu zaman birbirine karışmıyor mu?



Peki, neden biz anne olarak bu mesleğin her şeyini şahane yapmak ve hiç şikâyet etmemek zorundayız. Bazen pes etmek ya da yanlışlar yapmak neden bu kadar vicdanen kendimizi sorgulamamıza neden oluyor? Biz mi vicdanımızı sorguluyoruz yoksa etrafımızın bizi sorgulayan sesi mi asıl duyduklarımız?



olacağımızdan korkuyoruz?

Rutin olarak yapılan ve tamamen annenin sorumluluğunda - imiş - olan işleri (alt değiştirme, yemek yeme, uyku-ilaç saatlerini kontrol etme, ERKEN KALKMA ...) çok çok seviyormuşuz gibi gösteriyoruz. Bu rutinlerden sıkıldığımız olduğu halde neden utanıyoruz söylemeye? Söylediğimizde daha az anne mi

Aslında anne olarak biziz yine birbirimizi yıpratın. Çoğumuz duymuşuzdur:

Aaaa sen emziremedin mi? Ben bir buçuk sene emzirdim. Zaten belli oluyor.

Ben de uykusuz kaldım. Ama annelik işte bu. Çocuğu olamayanları düşün haline şükret.

Aaaaa kendi odasında uyumaya alıştırmadınız mı? Benim ki aylardır kendi başına uyuyor.

Aaaa yemek seçiyor galiba. İşte bebekken alıştırmalıydın. Şimdi nasıl düzelir ki? Benim ki çok şükür hiiiç seçmez.

Aaaa ....

Aaaa....

Aaaa...

Dinleriz ve ben iyi bir anne olamamışım diyerek kendi kendimizi bitiririz. Biz miyiz eksik olan yoksa onlar mı biraz fazla? Anneliğın kullanma kılavuzu var mı peki?

Bir annenin yeterli annelik yapabilmesini etkileyen birçok etken vardır. Annelik görevi zaten içgüdüsel olarak mükemmel yapılır denilerek beklentiler hep en yüksekte tutulur. Toplumun annelikten beklentileri, kadının annelikten beklentileri, yakın çevrenin annelikten beklentileri bir araya gelerek "mükemmel anne" olmaya çabalayan anneleri ortaya çıkarır. Yani neredeyse hepimizi...



## "MÜKEMMEL ANNE SENDROMU?"

İlk olarak yazar Peggy Orenstein tarafından kullanılan "Mükemmel Anne Sendromu" terimi, annenin çocuk yetiştirme konusunda aşırı kaygılı ve çocuğu için hep mükemmeli yakalama eğiliminde olması olarak tanımlanmaktadır. Orenstein'e göre annelik kadını en çok yoran ve strese sokan roldür.



## MÜKEMMEL ANNENİN ÖZELLİKLERİ:

Mükemmel olmaya çalışan anne çocuğunun doğumundan itibaren tüm yaşamını değiştirir ve onu hayatının merkezine koyar. Artık annenin hayatında bebekten önce ve bebekten sonra diye keskin bir ayrım vardır.

Çocuklarının büyüdüklarini kolay kolay kabul etmezler.

Çocukları ile aralarında duygusal bağ değil bağımlılık vardır.

Çocuklarına karşı aşırı korumacıdırlar. Her şeyi onun için tüm ayrıntılarıyla düşünmek asli görevleridir. Ellerinden gelse çocuklarına gelen her olumsuz şeyin kendilerine gelmesini isterler.

Çocuklarının gelecek kaygısını tek başlarına taşımaya gönüllüdürler. Bu kaygının seviyesi oldukça yüksektir.

Küçük bir olayda bile çocuklarının psikolojisinin bozulacağını düşünürler. Yıllardır oluşturmak için tüm enerjilerini verdikleri mükemmel olarak gördükleri çocuklarının hayatlarında hiçbir olumsuzluğu kabul etmezler.

Mükemmel annelik sendromu şiddeti değişebilmektedir. Hafif, orta ve ağır olarak kategorilendirilebilir. İçimizdeki bastırılmış duygularda çok ağır bir sorumluluk olarak gördüğümüz ancak dışarıdan bir sendrom olarak nitelense bile canla başla o sınıfa girmek için çabalamamızın sebebi nedir?

- Toplumun beklentileri, yakın çevrenin beklentileri,
- Eğitim seviyesinin artması ile bilinçli anne olmaya çalışmak,
- Literatürde yazılan her şeyi pratikte uygulamaya koymaya çalışmak. Başarılı oluncaya kadar tekrar tekrar denemek,
- Ben ve diğer anneler diye sürekli karşılaştırma düzeyi oluşturmak,
- Kaçırılan fırsatların ya da zamanında gerçekleştirilememiş hayallerin hedefine çocukları koymak, onların bu hayalleri gerçekleştireceğine inanmak,
- Çocukların da bir birey olduğunu unutmak,
- Çocuk sayısının az olması ile tüm ilgi ve yoğunluğu onun üzerine vermek,
- Çok zor çocuk sahibi olmak ya da yakın çevrede bu duruma şahit olmak,

- İçgüdüsel olarak programlandığımızı düşünüp buna inanmak...



Anneler tüm bu imkansızlıklarla baş etmeye çalışırken bir çok zorlukla karşılaşır: (Yine de pes etmezler!)

Mükemmel anne olmak eşittir mükemmel çocuk denkleminin altında ezilirler.

Çocuğun yaptığı hatalar, planlanan mükemmellik algısını bozacağından daha az toleranslı davranırlar. Hata kabul etme oranları çok azdır. Doğal olarak aslında çocuk ile olan iletişime büyük bir engel oluştururlar. O çok dikkat edilen çocuk psikolojisine ilk darbeler böylelikle gelmiş olur.

Ya annesi gibi bir anne olmak ya da annesinin yaptığı hataları yapmamaya çalışmak oldukça yorucudur.

Tüm bunların sonucunda hayatının diğer renklerini görmeyen, artık bir kadın değil sadece bir anne olarak kendisini görebilen anneler ortaya çıkar. Bu durum birbirine bağımlı anne-çocuk ilişkisini oluşturur.



Çocuğun psikolojisini olumsuz etkileyecek bir diğer önemli olgu da budur.

Annelik rolü kadının tüm hayatını o kadar kapsar ki eşler arasında ki ilişki sekteye uğrar. Çocuğun psikolojisi yine bu yüzden olumsuz etkilenecektir. Çünkü çocuk psikolojisi mutlu anne-baba ilişkisi ile yakından ilgilidir.

Yukarıda ki tüm nedenlere, sonuçlara ve zorluklara rağmen hala çok hırslıyız mükemmel olmak için. Biz mükemmel olmayı bir yana bırakıp sadece mutlu olalım.

### *SADECE ANNE olmanın özellikleri:*

- Çocuğun gelişim dönemine uygun destek verir
- Çocuğun "doğal" ihtiyaçlarına karşılık verir
- Koşulsuz sevgi gösterir
- Onun için çocuğu "birey" dir.

Bu kadar az madde ile tanımladığımız annelik rolünü karmaşık hale getirmemeliyiz. Gerçek duygularımızı bastırmadan ifade etmeliyiz. Elimizde sihirli değneğimiz yok ve her şeyi mükemmel yapamayız. Yorulduğumuzda, tükendiğimizde ya da o an çocuğumuz için yaptığımız şeyden hiç de memnun olmadığımızda vicdan azabı çekmemeliyiz.

Mutlu olmayı mükemmel olmada aramayalım. Çocuğumuz için sadece "anne" olalım. Mutlu olduğumuz zaman mutlu bir çocuk yetiştirebileceğimizi unutmayalım. Mutlu anne olmanın yolu şudur ya

da formülü budur diyemeyiz. Mutlu anne olmanın yolu sadece annelikten geçmiyor. Mutlu bir birey olmak en önemlisi. Anne olmak bizim kadın rollerimizden sadece biri belki de en önemlisi. Ama bizler sadece anne değiliz. Daha çok anne ya da daha çok kadın olmak için uğraşmalıyım.

*NOT: Anne adaylarına ve tüm annelere Elif Şafak'ın "Siyah Süt" romanını okumalarını tavsiye ediyorum...*



Kaynak:

*Alkas, L. Süper Anne Sendromu*