



# ANNE & KIZ ÖYKÜLERİ FOTOĞRAF SERGİSİ



İZMİR RESİM VE HEYKEL MÜZESİ  
28 NİSAN 2018 • 2 MAYIS 2018





# ANNE & KIZ ÖYKÜLERİ *FOTOĞRAF SERGİSİ*

**BENEK KAPKIN**

FOTOĞRAF

**BENEK KAPKIN**

KÜRATÖR

**FUNDA SAKAOĞLU**

SANAT YÖNETMENİ

**AHMET KAPKIN**

TEKNİK YÖNETMEN

**YİĞİT ERYEK**

PROJE UYGULAMA

**FULYA AKDENİZ**

**ÖZLEM BALTACI**

**GAMZE KARAYEL**

**FİDAN KAVAK**

**SİMGE ODABAŞI**

İZMİR RESİM VE HEYKEL MÜZESİ  
**28 NİSAN 2018 • 2 MAYIS 2018**



“Her şeyin ardında bir öykü vardır: bir resmin nasıl duvara asıldığıının, bir yara izinin yüzünüze nasıl yerleştiğinin... Bazen öyküler basittir, bazen zordur, bazen de kalp kırıcıdır. Ama sizin bütün öykülerinizin ardında annenizin öyküsü vardır. Çünkü onun öyküsü, sizin öykünüzün başladığı yerdir.”

*Mitch Albom*



15 Nisan 2018 annemin vefatının yirminci yıldönümü. Büyürken anneme tapardım. İlk ve tek rol modelimdi. Benim için en iyi olanı bildiğine dair güvenim sonsuzdu. Annem beni Türk geleneklerine uygun olarak yetiştirdi ama Türkiye'deki en iyi okullara da gönderen yine o oldu.

Mezun olduktan sonra UCLA'ye tam burs alarak, bir MBA öğrencisi olarak geldim. Milyon dolarlık bir şirkette çalışmaya başladım. Şirketin kurucusu kadındı. Departmanımın yöneticisi de kadındı. Birkaç yıl sonra şirket, yönetim kurulu başkanı olarak yine bir kadını atadı. Yaşadığım şehrin kent konseyinde pek çok kadın üye vardı. Çocuklarımla okul sonrasında yer aldığı pek çok sosyal faaliyet kadınlar tarafından yürütülüyordu.

Liderlik eden bu güçlü kadınlara bakıp kendime şu soruları sordum: 'Bu nasıl mümkün olabilir?' 'Bunu nasıl başardılar?'

Yıllar sonra ekseriyetle kendimi; kadınları liderlik konusunda destekleyen kişileri gözlemlerken, araştırırken, onlara öykünürken ve onlarla iletişime geçerken buldum. Defaatle gözlemlediğim şey; çocukluğumuzda ve gençliğimizde insanlarla iletişim kurma biçimimizin büyük ölçüde kim olduğumuzu belirlediği oldu. Kendi ülkemdeki pek çok insanın kadınları öncelikle anne ve eş olarak gördüğünün farkına vardım. Biz kadınlar ise, yalnızca anne ve eş olmak için şartlanmıştık.

Yaşam tecrübem; evden ayrılmam, Amerika'ya taşınmam, yeni bir kültürü özümsemem ve kucaklamam, kadınların yalnızca evde değil aynı zamanda iş yerinde de büyük önem ihtiva ettiğini anlamama yardımcı oldu.

Kendi dönüşümümü göz önünde bulundurarak, genç kadınlara özgüvenli kadınlar olmanın, kendilerini ve dünyayı değiştirebilecek liderler olmanın öğretilmesinin mümkün olduğunu gördüm.

Bu; 10 yıl önce, DLD Kıvılcımlar Programı'nın başlangıcı oldu.

Şu an geriye dönüp baktığımda annemin beni modern, iyi eğitilmiş bir Türk kızı olarak yetiştirebilmek için elinden gelenin en iyisini yaptığını görebiliyorum. Ancak ben artık aynı zamanda bir Amerikan kadınıyım... Pek çok yönden farklıyım.

Annemi özlüyorum. Dönüşümüm ve şu an olduğum kişi hakkında ne düşünürdü: "Acaba beni onaylar mıydı?" merak ediyorum... Zamanı geldiğinde ona sormayı dört gözle bekliyorum.

**SEMA BAŞOL**

Değişim Liderleri Derneği  
Kurucusu



Dünyada ve toplumumuzda kadının yeri ve rolleri; yazılı olmayan kurallar ve kültürler çerçevesinde belirlenmiştir. Kadının sınırlı yaşam alanlarında kalması, potansiyelini ortaya koymasını engellemektedir. Oysa kadın; çağdaş, uygar, toplumsal sorumluluğun bilincinde, dişil gücün getirdiği avantajları kullanarak yaşama değer katan bir varlıktır. Kadının fizyolojik özelliklerinin yanı sıra, çok yönlü yönetsel becerisi, var olduğu her alana değer katmaktadır.

Kız çocukları, henüz en küçük yaşlarda başlamak suretiyle; gerek annelerinin topuklu ayakkabılarını giyerek, gerek onların konuşmalarını taklit ederek annelerini rol model olarak almaya başlarlar. Anne, kız çocuğunun hayatında değerlidir.

Toplumsal olarak kadına verilen görevlerden biri de annelik ile ilgili roller ve sorumluluklardır. Çocuk doğduktan sonra kadın, çocuğun her türlü ihtiyacından sorumlu kişi haline gelir ve hayatının tüm planlamasını ona göre yapması beklenir. Bu noktada oluşan ilişki; duygusal açıdan oldukça doyurucu olmakla birlikte, ortaya aşırı korumacı bir durum da çıkabilir. Kız çocuğunun bir birey olduğu anneler tarafından unutulmamalı, herkesin hayatının ve hikayesinin biricik olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Tarihte ve günümüzde kendi gücünün farkında olan kadınların gerçekleştirdikleri faaliyetlerin sonucunu hepimiz görmekteyiz. Bu sebeple bir kadın, bir anne ve bir kız çocuğu annesi olarak genç kadınlarımızın güçlerinin farkında olması gerektiğinin inancındayım. Özellikle genç kadınların eğitimlerini tamamlayarak, yeterli donanıma sahip olmalarının, toplumsal açıdan sosyal değişim yaratacağı kanısındayım.

Değişim durağan bir süreç değildir, değişim her an vardır. Kadının iş hayatına katılımı, sadece bireysel olarak kazanç sağlamayacak, aynı zamanda toplumların gelişimi konusunda da pozitif değer yaratacaktır.

**ELVAN ÜNLÜTÜRK**

Sun Tekstil  
Yönetim Kurulu Başkanı



Temelleri henüz bebek anne rahmine düşmeden, annenin zihin tasarımlarına dayanan bir ilişki anne kız ilişkisi. Her anne adayı kendi annesiyle ilişkisinden ya da etrafında gözlediği anne-kız ilişkilerinden yola çıkarak bir zihinsel tasarıya sahip değil mi aslında? “Kızım olursa...” ile başlayan cümleler bir anlamda bu ilişkinin temellerini oluşturmaktadır...

Oysa annenin zihnindeki bu tasarım, gebelik ve doğum sonrası süreçte defalarca sarsılacaktır. Süreçte yaşanabilecek beklenmedik olaylar, ne kadar hazır olursa da bizzat yaşandığında acemilik ile birlikte

anne-kız etkileşiminin hesapta olmayan etkisi ile birleşince, etkisi, annenin kendisini, yeterliliklerini, hamlelerini, yaklaşımını defalarca sorgulamasına yol açacaktır.

Yine de bir annenin milyonlarca yıllık genetik hazinesine borçlu olduğu, en baştan beri sahip olduğu tek hazine, anne duyarlılığı! Bu hazine, anneye bebeğinin ihtiyaçlarını sezmesinde, fiziksel ihtiyaçlarıyla birlikte duygusal ihtiyaçlarını karşılamasında, bebeğin yapabilecekleri ve yapamayacakları arasındaki farkı hesaplayıp gerekli desteği sunmasında, yeri geldiğinde zihnini okuyup, tehlikeleri hesaplamakta ve onu olası tehlikelere karşı korumakta yardımına koşacaktır.

Ancak elbette hayat her zaman toz pembe değildir! Annenin kişisel deneyimleri, duygusal gelgitleri ya da olumsuz çevre koşulları bu doğuştan gelen yeteneği maalesef olumsuz etkileyebilmekte. Ve gerçek şu ki biz yaşam hakkındaki hipotezlerimizi farkında olduğumuzdan çok daha erken, yaşamın ilk yıllarında geliştirip her deneyimle bu hipotezleri sınamaya devam ederiz. Anne olmanın bu ağır sorumluluğu bebeklik dönemiyle sınırlı değil aslında. Çocukluk yıllarında okulla birlikte ilk anneden ayrılma deneyimi, yeni bir sosyal çevreye uyum gösterme, akademik beklentileri yerine getirip, başarı kazanma gibi görevler, ergenlikteki çetin kimlik arayışı süreci ile taçlanmıyor mu?

Peki insan dışı canlıların, “delilik bu” diyerek anlam veremeyeceği böylesi zorlu bir sürece, bile-isteye, bayıla bayıla, bin bir heves neden giriyoruz?

Bu sorunun yanıtını anne-kız etkileşimlerinin bıraktığı izlerde aramaya ne dersiniz?

**EMEL AKAY TUNAL**

Uzman Psikolog



Fotoğraf çekme maceram, eşimin hediye ettiği fotoğraf makinası ile başladı. Her insanın kendi yaşamında yaşadığı farklı olaylar ve bu olayların kişilerin yaşamlarında bıraktığı etkiler, bu etkilerin vücut dillerine yansımaları ve tüm bunları fotoğraflar vasıtasıyla anlatabilmek, her zaman ilgimi çekti. Sokak yüzleri, kadınlar ve çocuklar çektiğim fotoğraflarda ana konularımı oluşturdu.

Sevgili Funda Sakaoğlu ve Smyrna Kadınları ekibi tarafından bu projeyi oluşturan 15 anne-kızı ve onların birbirleri ile olan ilişkisini fotoğraflamak üzere davet edildiğimde çok memnun oldum. Bununla birlikte, 15 farklı anne-kızı, onların birbirleri ile olan ilişkilerini ve bu ilişkilerin kendi yaşamlarındaki etkilerini fotoğrafa aktarabilmenin zor bir konu olduğunu düşündüm... Fotoğraflarımda, bu özel insanların anne-kız ilişkilerini fotoğraflara yansıtabilmiş olmayı umuyorum.

Projede emeği geçen herkese teşekkürlerimle...

**BENEK KAPKIN**

Smyrna Kadınları  
Projesi Fotoğrafçısı





Smyrna Kadınları Projesi başladığında üç aylık çiçeği burnunda bir anneydim. Öğrencilerimle birlikte 'sosyal değişim' ve kadınlar üzerine yaptığımız uzun sohbetler esnasında kendimizi, er ya da geç, annelerimizi anlatırken bulduk. Çok boyutlu bir olgu olan anneliğin toplumsal değerleri içinde barındırması, bize sosyokültürel açıdan oldukça zengin bir araştırma konusu sundu. Biz de kendimizden başlayarak Türkiye'nin anne-kız ilişkisinin bir haritasını çıkarmaya ve

ulaştığımız bilgileri uzman psikologlar eşliğinde değerlendirmeye karar verdik. Sergide yer alan fotoğraflar ise bu araştırmanın anneler ve kızları için en özel anlarını oluşturuyor. Bu nedenle bütün kareler bizim için çok değerli.

Çocuğu dokuz ay boyunca rahminde taşıyıp, dünyaya getiren annenin temsil ettiği dişil öz, çocuğuna nasıl davranacağı ve bir anne olarak sezgilerine nasıl güveneceği konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Toplumun bireylerini oluşturan yetişkin kadınlar ve yetişkin erkekler, annelerinden öğrendikleri pek çok alışkanlığı sürdürmekte ve bu alışkanlıklar onların kendi evlerine ve ailelerine yansımaktadır. Bu durum anneliğin kuşaktan kuşağa aktarılan bir olgu olduğunu göstermektedir. Adeta eğitici ve öğretici bir konumda olan anne; "annelik" gibi kültürel öğelerin nesilden nesile aktarımını sağlayarak, toplumların kültürel değerlerinin taşıdığı anlamları yeniden üretmekte ve sürekliliğini sağlamaktadır.

Antik Yunan'dan beri anneliğin taçlandırıldığı bahar ayında, ilk sergimizle sizlerle buluşuyoruz. Sergimiz; öğrencilerimle birlikte gerçekleştirdiğimiz altı aylık sıkı bir çalışmanın ve titiz bir araştırmanın ürünü.

Keyif almanız dileğiyle...

**FUNDA SAKAOĞLU**

Smyrna Kadınları  
Projesi Mentoru

Bu proje benim için hayattaki farklılıklarımızı ve değişimlerimizi ifade ediyor. Çünkü farklı anne ve kızların, farklı hayatlardan gelen hikayelerini anlatıyor.

Her annenin ve kızın iletişimleri farklı bunun sebebi de farklı yaşanmışlıklar... Bizler de Smyrna Kadınları projesi ile bu yaşanmışlıklara değinmek istiyoruz.

Her hikaye bizleri daha çok heyecanlandırmakla kalmayıp, bu projeye daha çok bağlanmamıza yol açıyor.

### **Fulya AKDENİZ**

Uzun soluklu bir proje olan Smyrna Kadınları'nda yer almaktan çok mutluyum. Annelerin ve kızlarının sesi olmak, bir nebze de olsa da acılarına ya da mutluluklarına ortak olabilmeyi başarmak insana gurur veriyor. Çok farklı sosyokültürel düzeyden hikayeler dinleyip uzman psikoloğumuz ve fotoğrafçımız Benek Kapkın ile birlikte bu projeyi yürütmekten onur duyuyorum.

Oldukça yoğun düşünsel bir sürecin ardından ortaya çıkarttığımız bu proje bana gelecek yıllarda iş imkanı sağlayabileceği gibi eşsiz deneyimler de kazandırdı. Bu projeye kendimizden başlayarak yola çıkmış olmamız, kendimi ve annemi bir kez daha tanımama neden oldu. Proje kapsamında yedi kişiydik fakat tek bir yürek olmayı başardık. Oldukça farklı karakterlerde olmamız projemizin daha farklı noktalara dallanıp budaklanmasını sağladı.

Projenin başlangıcından şu an geldiğimiz noktaya baktığımda, iyi işler başarmaya devam edeceğimize yürekten inanıyorum. Bir kadının sesi olmak değil milyonlarca kadının sesi olup gelecek yıllarda onların anne olacak olan kızlarına ışık tutma hedefindeyiz.

### **Özlem BALTACI**

Değişim Liderleri Derneği bünyesinde 7 genç kadın girişimci olarak uzun bilgi alışverişleri ve farklı fikirler sonucunda orta yolu bulup harika bir proje ortaya koyduk. Ana teması anne-kız ilişkisi olan projemiz her

yaştan, her kesimden anne kızı kapsayan ve onların en derin hikayelerini bünyesinde barındıran bir sosyal değişim projesi...

Katılımcıların bizlere güvenerek paylaştığı hikayeler, uzman psikoloğumuz tarafından yorumlandı... Anne kızları yüreklendirerek bize öykülerini güvenle anlatmalarını sağlayacak bir proje geliştirdiğimiz ve ayrıca sürdürülebilir niteliğe sahip bir proje ortaya koyduğumuz için çok mutlu ve onurluyum. Anne ve kızın arasındaki bağın ne olursa olsun kopmayacağını bu proje ile bir kez daha gördüm; Tıpkı Benjamin Franklin'in söylediği gibi: 'Erdem ile mutluluk, anne ile kızı gibidir.'

### **Gamze KARAYEL**

Bu projede yer almak öncelikle beni çok heyecanlandırıyor çünkü her bir adımı ilmek ilmek örerek ve uzun uğraşlar sonunda ortaya koyduğumuz bir proje Smyrna Kadınları. Farklı sosyokültürel seviyelerde kadın erkek gözetmeksizin herkese hitap edecek ve her anne kızın yüreğine dokunacak uzun soluklu bir anne-kız projesi olacağını umuyoruz.

Farklı hikayeleri aynı çatı altında bir araya getirerek Türkiye'nin anne-kız profilini ele almak isteyen 7 kadının başlattığı bir sosyal değişim projesi bu... Bu projede yer almak hepimiz için mutluluk ve heyecan verici.

### **Fidan KAVAK**

2018'in ilk çeyreğinde 5 genç kadın ve bir mentor ile başladığımız, fikir ve yapım aşamasında emeğim olan Smyrna Kadınları Projesi, insan ayırmadan, farklı sosyo-kültürel ve farklı ekonomik düzeydeki anne kız ilişkilerini inceleyerek uzman psikologlar aracılığıyla yorum yapmaya olanak sağlayan ve toplumun temel yapı taşı olan aile ilişkileri faktörüne değer katabilen bir çalışma.

Bu çalışmada olmaktan dolayı çok mutluyum.

### **Simge ODABAŞI**

Sergimizi hazırlarken katılımcılarımıza uzman psikoloğumuz tarafından hazırlanan Őu soruları yönelttik:

---

*“Sen daha küçük bir kızken annen senin duygusal ihtiyaçlarımı sezebilir miydi?*

*Yaklaşımı nasıl olurdu?*

*Bu durum Şimdilerde nasıl ve kızınla olan ilişkiye nasıl yansıyor?”*

Yaşım 85. Bakmayın yüzümdeki çizgilere aslında bunlar hiçbir şey. Hayat insana öyle şeyler yaşıyor ki asla yaşamam dediklerinizi bile yaşıyorsunuz. Anne kelimesi benim için pek bir şey ifade etmiyor. Daha 15'ime basmama bir ay kala kendimden yaşça büyük sevmediğim ama sırf annem onayladığı için bir adamla baş göz edilmek istendim. O zaman tek çarem kocama kaçmak oldu.

17 yaşımda ilk çocuğumu aldım kucağıma. Bana analık, gelin geldiğim evdeki iki "koca garı" yaptı. Fazlaca kahr, sitem çekmeme rağmen kadınlığı ve analığı orada öğrendim. Çocuklarım aslında en yakın arkadaşlarım oldu. Daha kendim çocukken kucağımdaki bebeğimi sahiplenmek ve annelik yapmak kolay değildi. Ama her zaman yanlarında beni gördüler. Kocam bahriyeli askerdi. 2 sene hiç görüşmedik. Köyde bir düğün olsa ben evden çıkamazdım. Çünkü annem her seferinde beni tartaklar ve dövmeye yeltenirdi. Hatta bir çok kez köy meydanında beni dövdüğü oldu.

5 çocuğum oldu birini nazardan kaybettim.3 kızım 1 oğlum var. Analık doğurmakla olmaz sahip çıkmakla ona destek olup elini bırakmamakla merhametle olur. Doğurmadan önce acı çeken ana doğurduktan sonra asıl acıyı öğrenir. Analar! analık kolay değil çocuklarınızı sevin ve sevmediği hiçbir şeye için zorlamayın.

**Fahriye (85)**

*Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre kız çocuklarının resmi evlilik oranı 2001 yılında %7,3 iken 2016 yılında % 4,9' a düşmüş. Bu oranın 1950-60'larda, özellikle Doğu ve Güneydoğu bölgelerindeki resmi olmayan evlilikler de hesaba katıldığında çok daha yüksek olduğunu tahmin etmek zor değil.*

*Erken yaşta evlilikler, köken ailesinde değerli hissetmeyen, kabul görmeyen, aşağılanan, fiziksel ve duygusal olarak kötü muamele gören genç kızlar için adeta "acil çıkış kapısı".*

*Gençlerin gizlice anlaşarak ailelerinden habersizce evden kaçmaları ya da gönüllü olmadıkları eş adaylarıyla zorla evlendirilmeleri yoluyla kurulan yuvalar; bireyler henüz bir ailenin sorumluluğunu taşıyacak yeterli olgunluğa erişmemiş oldukları için başka hayal kırıklıklarına, kılık değiştirmiş başka sıkıntılara yol açabilmekte.*

*Tüm olumsuz koşullara rağmen kişinin kendi ailesinden görmediği sahiplenilme ve desteği kendi çocuklarına gösterebilmesi ise umut verici...*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



Annem ile iletişimimiz kuvvetli; ancak bu son 2-3 yıldır böyle ya da ben öyle olduğumu hissediyorum.

Çocukluğu biraz sıkıntılı geçen bir kızdım. Orta- okul dönemlerinde farkına vardım çoğu şeyin; annemin birçok şeye benim için göz yumduğunu, hayatta her şeye savaş açmayı göze alabileceği kişi olduğumu geç fark ettim belki de... İlk aşkı babası değil de annesi olan o nadir kızlardanım sanırım...

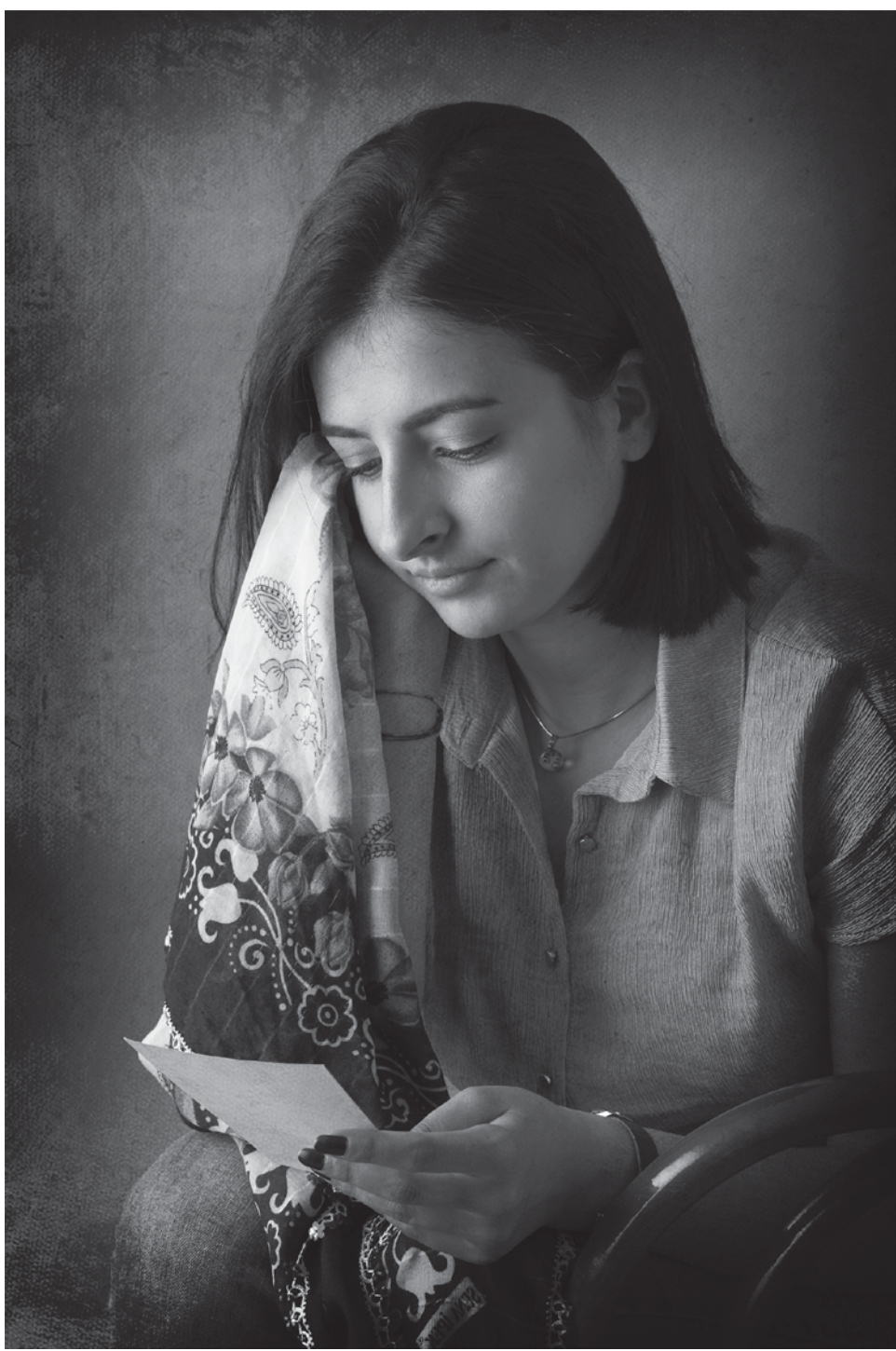
Küçükken duygusal ihtiyaçlarımı sezebilir miydi dersek: pek zannetmiyorum. Hislerini çok fazla açığa çıkaran biri değildim sanırım sorunun cevabı da bu yüzden hayır. Şimdilerde ise çoğu konuda daha net durabildiğim için iletişimimiz çok daha iyi. Ancak gerek büyüdüğü ortam, gerek koşullar yüzünden bazı şeylerde tutumu farklıdır. Bunları da beraber aşmayı elbette biliyoruz. Birbiri için savaşan iki kadın olduğumuzu düşünüyorum. Kurduğum her hayale o da dahildir. Gitmek istediğim yer, yapmak istediğim iş... Her yerde yanımda olmalı diye geçiyor aklımdan. Onun da aynı şekilde hissettiğini düşünüyorum ve biliyorum. Annemin bana bunları hissettirmesinin sebebi onun fedakârlıkları, gücü, azmi ve sabrı diye düşünüyorum. Benim annemin gözünde öyle olmamın sebebini ise bilmiyorum. Belki de çocukluğumdaki rahatsızlıklar, şimdilerde hep yanında oluşum, daima yanında olacağımı hissettirmem ya da bunların hepsi olabilir. Benim için bu denli kıymetli olduğumu geç fark etmem bir kayıp mı bilmiyorum. Küçüklüğümde aramızdaki ilişki ne kadar kuvvetliydi onu da bilmiyorum ancak şimdilerde annemle beni birbiri için savaşan iki kadın olarak görüyorum...

*Fidan (20)*

*Annemin ya da birincil bakım veren ebeveyn figürünün, bebeğin / çocuğun ihtiyaçlarını sezebilmesi için bebeğin / çocuğun onları dile getirmesi gerekmez. Her bebek doğuştan getirdiği özellikler nedeniyle farklıdır: kimi bebeğin zor bebek olması, kolay yatışmaması, çok ağlaması, kimi bebeğin de kolay uykuya geçip, kendi başına da oyalanabilmesi... Tüm bunlar doğuştan getirilen yatkınlıkla ilişkilendirilebilir.*

*Ancak çocuğun ihtiyaçlarını herhangi bir biçimde ifade etmiyor olması, içine kapanık ya da sessiz olması ebeveynin özellikle dikkatini çekmelidir, zira birçok bebek, "nasılsa bir ihtiyacı yok, ağlamıyor da" gibi bir algıyla "ihmal edilme" tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir. Esas mesele; bebeği ya da büyüdükçe özerkliği artan çocuğu iyi takip edebilme, duygu ve düşüncelerini sezebilme, başka şekillerde yansıttığı duygusal dışavurumların kaynağını anlama çabası içine girmektir. Kendi duygusal ihtiyaçları karşılanmış çocuğun, stresle etkili başa çıkması, kendini iyi hissetmesi ve iyi ilişkiler kurması daha muhtemeldir.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



Valide sultanım ve ben...

Bundan uzun yıllar önce ikimizi bir cümlede içinde görmek bile oldukça zordu. Anadan kıza dayanan tek çocukluk serüveni anneannem doğduğunda hayatımıza girmiş. Dedem ile ananem görücü usulü evlenip mutlu olabilen o nadir kişilerden sayılır. Zamanında annemi eve kapatıp sürekli temizliğe itip el işi öğretmek için baskı yapmışlar. Babamla görüşmelerine köy yeri olduğu için sıcak bakılmamış. Dedem kız başına gurbet ellerde okuyamazsın demiş. Ailesi onunla empati yapamadığı için ona da bu duygu ister istemez aşılansmış. Henüz ben doğmadan iki dedem de vefat ettiğinden ötürü annemin hamileliği zorlayıcı ve psikolojik açıdan kötü geçmiş.

Dedemin en son lafı "Onlar da çocuk doğuracakta ben göreceğim" olmuş. Annem beni, evlendikten 7 sene sonra kucağına alabilmiş. Adımım Özlem olması, tamamen beni çok özledikleri ve çok arzu ettikleri içinmiş. Annem bana zarar gelmesin diye uzun yıllar peşimde koştu. Eğer ben düşmezsem annem "Niye düşmedin?" diye sorar hale gelmişti. Zaman geçti, yetişkinliğe adım attığım dönemde film izlerken bile duygusal sahnelerde banyoya kaçıp orada ağlar hale geldim. Sanki bana kızacaklarmış gibi hissedirdim.

Yetiştığım köy küçük olduğundan annem sürekli bana kızıp ilerleyen yaşlarımda gece sokağa çıkartmamaya başlamıştı. Sevgililik durumu kesinlikle küçük yaşlarda olmaz gözüyle bakılan oldukça dedikoducu bir akraba ortamında büyüdüm.

Anneme hiçbir zaman ben aşık oldum diyemedim. Çünkü utanma duygusu fazla basıyordu. Ama bir şey olduğunda muhakkak anlardı annem. 'İçine doğmak' bu olsa gerek. Arkadaş çevremden hep şüphe duyarak onlarla tanıştı. Şimdilerde bana daha güvenerek sırtını yaslamayı öğrendi. Sanırım o da büyüdüğümün, yetişkin bir birey olduğumun farkına vardı.

### Özlem (20)

*Geç ve zor kavuşulan "kıymetli bebekler"le anneleri arasında kaygı ve aşırı koruma-kollamanın egemen olduğu bir ilişki gelişme riski; duygusal olarak yüklü, beklenti ve hayal kırıklığıyla beslenen uzun bir süreçten geçilmiş olması nedeniyle mevcuttur. Bu süreçte annenin çevresinden olumsuz mesajlar alması ile birlikte "yetersiz anne" şeması tetiklenebilir ve bu durum annenin bebekle ilişkisinde korumacı tavrını körükleyen bir kısır döngüye yol açabilir.*

*Çocuğu aşırı koruma kollama, üstüne aşırı düşme, etrafında pervane olma, kısıtlayıcı ve düzeltici bir tavırla katı bir ahlaki çerçeve içinde " nasıl bir kimlik geliştireceğini" tanımlama, hem özerk kimlik gelişimine ve bağımsızlığa ket vurabilir, hem de çocukta suçluluk duygusunun hakim olmasına yol açabilir.*





Ben küçük bir kız iken annemle birlikte yaşamadığım için duygusal ihtiyaçlarımı sezip sezmediği konusunda farkındalığım yok. İki buçuk-üç yaşında anneannem dedem ve teyzemle yaşamaya başladım. Tabii aynı zamanda dayımla. Annem ve babam biri eğitimci, biri sağlıkçı memur olarak tayin sorunları yaşadılar ve kardeşimin doğmasıyla artan sorumluluklar sonucu anneannem ile yaşamaya başladım. 9 yaşına kadar, kısa tatil zamanları hariç, kendi ailemden ayrı olduğum için annemle duygusal yakınlık pek kuramadık. Bugün yetişkin bir insan olduğumda bile bunun yansımalarını yaşıyoruz elbette. Birbirimizi çok seviyor ve özlüyoruz ancak diğer anne-kız ilişkilerine baktığımda bizim çok yakın duygusal paylaşımlar içinde olduğumuzu söyleyemem. Bu beni belirli günlerde, özel durumlarda üzüyor ama olumsuz hislerimi belli etmeden ilişkiyi sürdürüyorum. O benim annem ve ona olan sevgimi hiçbir şey engelleyemez. Ama başka türlü olsun isterdi.

Benim de bir kızım oldu. Şimdi 14 yaşında hatta 15'ine girecek 1 Mayıs'ta. Ben annemin duygusal yoksunluğunu hissettiğimden bu durumu kızıma yaşatmamaya çalışıyorum elimden geldiğince. Anne-kız olarak hemen hemen her şeyi paylaşıyoruz: sevinçlerimizi, üzüntülerimizi, kaygılarımızı, bizi duygulandıran şeyleri... Bana anlattıkları ve benim ona anlattıklarımın aramızda güçlü bir bağ oluşturduğunu düşünüyorum. Ailemizde tek kız torun olması da annem açısından onu özel yapıyor bir yandan. Kızım duygusal, insanların hassasiyetlerine saygı duyan naif bir kişilik sergiliyor. Bu durum bazen onu fazlasıyla üzüyor. Ben de yaşam deneyimlerinden hareketle onun güçlü bir kadın olması için gayret gösteriyor, kendi deneyimlerimi aktarıyorum.

Ama yeni nesil çok farklı. Bunu da dikkate alarak konuşmaya, tepki vermeye çalışıyorum. Bir akademisyen olarak gençlerle bir arada olmam bu açıdan avantaj benim için. Onları anlayabiliyorum ve empati kuruyorum. Bu onlardan aldığım bir geribildirim aynı zamanda. Mesleğimi çok seviyorum, ama yoğun çalıştığım için ve mesai kavramımım olmadığı için kızımı ve 5 yaşındaki erkek kardeşini ihmal ettiğim duygusu beni zaman zaman rahatsız da ediyor. Evde kurduğumuz denge ile bunu aşmaya çalışıyorum. Mesela anne-kız günleri yapıp; gezip, alışveriş yapmayı, evde film seyretmeyi ya da canımız ne isterse onu yapmayı çok seviyoruz.

### Özlem (42)

*Ülkemizde, özellikle yurtdışına işçi göçlerinin çok yoğun olduğu dönemde, dünyaya gelen birçok çocuk üstsoydan bakım verenleriyle büyüdü. Anne-babanın sağlıklı ama uzakta olduğu böylesi ailelerde, çocuk büyüdüğü zaman bu durumunu anlayıp anlayış göstermesi oldukça güç. Hele iki kardeşten birisinin anne babasıyla, diğerinin üstsoy ebeveynleriyle yaşamak zorunda olduğu senaryoda "istenmeyen çocuk" olma hissi ve kıskançlık küçük çocuklar için baş etmesi çok zor ve güçlü duygular.*

*Her ne kadar temel olan bebek / çocuğun ihtiyaçlarını sezebilecek duyarlılıkta ve karşılıklı sevgi paylaşımına açık bir ortamda büyümesi olsa da, anne babasından uzakta büyüyen çocukların ileriki yaşamlarında da bu gizil hüznün tesirlerini taşımaları olası. Kişi kendisi ebeveyn olduğunda ise, bu duygusal boşluğu telafi etme çabası kendi anne-çocuk ilişkisinin temelini oluşturmakta.*



10 yaşındayken annem beyin kanaması geçirdi. Beni okuldan aldığı gün eve giderken birden bayılmıştı ve annemle tek başımızaydık, çevredeki insanlardan babamı aradım. Annem hastanede yatarken bir süre kardeşlerimle alt kattaki komşumuzda kaldık.

O zamanlar annemin eksikliğini çok hissetmişim çünkü uzun süre ayrı kalmıştık. Ama hastalığından sonra daha da yakın olduk.

Benim gelişme çağımda annemin rahatsızlığından dolayı çok bir arada olamadık, bu nedenle duygusal ihtiyaçlarımın farkında olamadı. Ama şimdilerde birbirimizi duygusal yönden anlayabiliyoruz ve iletişimimiz kuvvetli.

*Fulya (22)*

*Çocuk için belki de en önemli yaşam figürünün, gücün, dayanıklılığın ve çabanın simgesi olan annesinin kendi gözleri önünde ciddi bir hastalığın akut evresini yaşaması kuşkusuz ki birey için son derece örseleyici.*

*Bu travma en ilkel korkularımızdan biri olan kaybetme korkusunu tetiklemekte.*

*Çocuğun anneyi kaybetme korkusu, yaşam düzenlerinin değişmesi, annenin sağlığına kavuşmasının ardından yaşanan hassas süreç anne-çocuk ilişkisini şüphesiz ki derinden etkiler.*



Annem sezgileri güçlü bir kadındır. Duygusal ihtiyaçlarımı sezip bana çaktırmadan bu ihtiyaçlarımı karşılardı. Tatlı sertti. O dönemlerin klasik annelerinden daha farklıydı. Köyde doğup büyümüş, okula gitmemiş bir kadındı. Fakat kızlarının okuması için elinden gelen tüm imkanları seferber etti. 10 çocuk sahibi; 7erkek 3 kız annesi bir kadın annem.

Sezgileri hala güçlüdür. Eşek kadar olduğumuz için müdahale etmez. Fakat fırsat verirken anında sana 3 yaşındaymışsın gibi davranır. Bakışıyla, ses tonuyla bile sarıp sarmalar.

Kızım Nazenin şu an 10 yaşında. Büyüdükçe duygusal ihtiyaçları da değişiyor. Henüz küçük bir kızken bile benim sezgilerime göre tepkisini koyardı. "Ben bunu yapabilirim merak etme" diyerek özgüvenini sergilerdi. 3 yaşındayken sınıflarında dans dersine girmiştim. "Ben biliyorum, senin öğretmene gerek yok" şeklindeki tutumunu sezip daha tedbirli yaklaşırdım. Şimdilerde kendisi gelip 'Annecim şunu gösterir misin?' diyor. Beni de o tedbirleri almaktan kurtarıyor. Büyüdükçe de daha çok değişecek bu durumlar.

10 yaşının ihtiyaçlarını sevgiyle, sabırla, saygıyla, güvenle karşılıyorum. Gergefte halı dokur gibidir evlat yetiştirmek. Allah hepsini korusun.

**Derya (41)**

*Kendi annemizle ilişkimiz, nasıl bir anne olacağımıza dair en erken kararlarımızın mimarı.*

*Eğer kendisini bizim ihtiyaçlarımıza göre düzenlemiş, gerektiğinde imkanlarını ve gücünü zorlamış bir annemiz olduysa, bu öğrenme, bizim kendi annelik deneyimimizde çok güçlü bir yol gösterici olabiliyor.*

*Neyi nasıl yapacağımızı, anne-kız ilişkisinde kişilik sınırlarını aşıp, çocuğun özerklik alanını işgal etme tehdidi oluştuğunda durmak gerektiğini ya da duygusal destek ve kollanma ihtiyacı olduğunda sezip bu ihtiyaca karşılık verebilmeyi kolaylaştıran, bu öğrenmelerimiz.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



Ben küçük bir kızken annem benim sadece duygusal ihtiyaçlarını değil bedensel ihtiyaçlarımı da seziyordu, annemin bana yaklaşımı hep hoşgörülü, duyarlı ve iyiydi...

Bana hep olumlu yaklaştı, ki zaten annemin bana olan anlayışı hiç bitmedi ve bana hep aynı şekilde yaklaşıyor.

### **Özge (26)**

*“Annem beni anlardı ben dile dökmesem bile” temel inancı bebeklikten başlayan, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişimi süren “kendiliğin” oluşumunda çok sağlam bir dayanak.*

*Çevre ile etkileşerek dışarıya açılan kırılğan kendiliğin güçlü özgüven temeli için elzem.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog







Annem benim hayatımdaki en değerli varlık. Kaçarak evlenip bir sene sonra beni dünyaya getirmiş. Kaçarak evlendikleri için iki tarafın ailesi de yardım etmemiş. Ve bir süre durumumuz pek iyi değilmiş. Annem beni yokluk içinde büyütmüş hani derler ya "yemeyip yedirdim" kelimenin tam anlamıyla yaşadığı buymuş...

Fazla baba sevgisi görmeyen bir çocuk olarak büyüdüm. Ben birinci sınıfa başladığımda kardeşim dünyaya geldi. Çok zor bir durum bir yandan okumayı yazmayı öğrenecek bir çocuk, öte yandan hayata yeni gözlerini açan bir bebek. Sanırım annemi endişeye düşüren kısımlardan biri de buydu. İkimize birden yetişmek çok zordu ama annem başardı. Çok disiplinli bir kadındı; ikimizi aynı zamanlarda süttten kesmiş, aynı zamanda yataklarımızı ayırmış. Mutlak öğlen uykularımız, gece yatış saatlerimiz, hepsi belli bir düzen içindeydi. Ben beşinci sınıfa başlayacağım dönem annemle babam boşandı. Biz iki kız çocuğu annemde kaldık. Anneannemlerin yanına geldik. Annem çalışmaya başladı.

Zordu onun için çünkü daha önce hiç çalışmamıştı. Bize bakmak için çalışmaya başlamak ayrı bir durumdu annem adına. Kimseden destek almadan ev yaptık. Annem ne kimseye minnet etti ne de ettirdi. Annemle arkadaş gibiyiz. Ne istersem giydirir çünkü zamanında ailesi onu hep kısıtlamış. Nasıl bir durum olduğunu biliyor ve beni sıkmak istemiyor. Ben hayatıma giren herkesi anneme söylerim ve tanıştırırım. Gerek sevgili, gerek arkadaş her türlü ilişkiyi söylerim.

Anlayışla karşılar. Hata yapacağımı hissettiği an beni uyarır. Ben de her zaman annemi dinlerim. Kararlarına saygı duyarım. Hem annem, hem babam, hem sevgilim, hem de kardeşim... Kısacası her şeyim. Her şeyi birlikte yaparız. Benim bir bakışından ne olduğunu, ne hissettiğimi, ne istediğimi anlar.

Kavga etmiyor muyuz? Tabii ki ediyoruz. Ama uzun sürmüyor küslüğümüz. Aramızda kopamayacak, çok kuvvetli bir bağ var. Annem bu hayattaki en büyük şansım...

### **Gamze (20)**

*Erken çocukluk döneminde tahmin edilebilir bir hayat: birincil bakım veren tarafından sınırları çizilmiş, ama bu sınırlar içinde özerkliğe izin veren, gün akışının belirli bir rutinde ilerlediği, tutarlı, beklenmedik sürprizlerle sarsılmayan bir hayat döngüsü ile tanımlanabilir. Ve bu tahmin edilebilirlik, büyüme ve kimliği oluşmakta olan bireyin ihtiyaç duyduğu "güvenli yakın ilişkiler-güvenli çevre"yi sağlamakta önem taşır.*

*Eğer erken dönemde annenin sevgisi yoğunsa ve çocuğun ihtiyaçları karşılanmışsa çocuk, "Ben değerliyim", "Ben bakılmaya değer biriyim" şeklinde olumlu bir zihin temsili geliştirerek güvenli bağlanma ilişkisi kurabilir ve bu temel mekanizmayı bütün yakın ilişkilerinde kullanabilir.*



Annemin üç kızı var. Ben annemin üçüncü kızımım. Dolayısıyla ben büyürken annem tecrübeli bir anneydi; mutlu ve huzurlu bir çocuktum. Aslında çocuklarım doğuncaya dek annemden bu kadar etkilendiğimi fark etmemiştim.

Büyürken annemle ne zaman çatırsak "ben çocuklarıma asla böyle davranmayacağım" derdim... şimdi bakıyorum anneme kızdığım davranışların benzerlerini sergiliyorum...

Yalnızca elimden geldiğince kızımın olan iletişimimi onun duygusal ihtiyaçlarının farkında olabilmek adına üst düzeyde tutmaya çalışıyorum...

#### **Nihan (48)**

*Her birey, içinde büyüdüğü aile sistemi içinde nasıl anne-baba olunacağını, eş ilişkisinin a-b-c'sini, diğer ailelerle ve sistemin dışındaki kişilerle etkileşim tarzını gözler ve içselleştirir. Bu içselleştirme; kimi zaman olduğu şekliyle kabul edip, ailedeki işleyişi norm kabul etme biçiminde olurken, kimi zaman kişinin kendi eleştirisi süzgecinden geçirerek negatif yönlü içselleştirmesi biçiminde olabilir. Her ne şekilde olursa olsun bu erken dönem muhakemenin altında evimizdeki etkileşim biçimleri yatmaktadır.*

*Bunun farkındalığındaki yetişkinlerin kendileri ebeveyn olduklarında, bu deneyimlerinden yararlanarak ebeveynlik yaklaşımlarına yön vermelerinin değeri büyüktür.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog





Ben çocukken annem çalıştığı için benim duygusal ihtiyaçlarımı sezse bile karşılayamıyordu. Mesela, okul dönüşü herkesin annesi evde olurdu, ben hep yalnız olurdum ve bundan nefret ederdim.

Evimize yakın bir yerde çalıştığı dönemde de annemin eve gelmesini sağlamak için yaramazlık yaptığımı hatırlıyorum.

Tabii ki bilinçli değil ama küçük bir çocuk açısından bakıldığı zaman her yaramazlıkta anne eve geliyorsa, demek ki yaramazlık yapılmalı.

Bir çocuğun annesinin çalışmak zorunda olduğunu anlaması şansı yok ki. Ancak ileriki yaşlarda 'Neden? Niçin? Nasıl?' sorularına cevap vermeye başladıkça annelerimizi anlama şansımız oluyor...

Ben şanslıyım; annem bugün 90 yaşında ve yolculuğumuz birlikte devam ediyor.

Bugüne baktığımızda tabii ki annem şimdi beni daha iyi anlıyor ve kavlıyor çünkü birlikte büyüdük, şimdi de birlikte yaşlanıyoruz...

**Koncagul (60)**

*Günümüz koşullarında kadının iş yaşamında olması son derece olağan karşılanan bir durum ancak aynı şeyi 50-60 yıl önce söylemek mümkün değildi.*

*Geleneksel Türk aile yapısında işbölümü babanın dışarda çalışıp para kazanması, annenin de evde çocukların bakımını üstlenmesi şeklindeyken, genel kabulün böyle olduğu bir ortamda çalışan anne, çocuk için de istisnai ve çocuğun anlamlandırması zor bir olgu.*

*Öte yandan yetişkinlerin "yaramazlık" olarak etiketledikleri ve üstünde durmadıkları çocuk davranışındaki sapmalar aslında çocuğun iç dünyasını anlamak için hafife alınmaması gereken kıymetli ipuçları.*

*Ebeveynlerinden yeterli teması alamayan çocuk için, azarlanacağını ya da dayak yiyeceğini bilse bile, fark edilmek ve ilgi görmek adına yaramazlık yapmak ya da abartılı davranışlar içine girmek bir tür yardım çağrısı olarak algılanmalı.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



23'ünde ilk evladına hamile kalmış bir kadın olarak, yaşayacağı şeylerin onu zamanla büyüteceğinin, annelikle olgunlaşacağıının bilincinde olduğunu ama hep korktuğunu söylerdi annem. Bir cana ulaşmak, onu anlamak ve onu göğsünden çıkan bir sıvıyla besleme fikri epey korkutmuş olacak ki uzun zaman aç kaldığımı düşünmüş. Öte yandan anlamaya çalışmış, hissetmiş. Hissetmeden olmazmış çünkü. Biz, anne ile evlat arasındaki o gizli bağa inananlarız. O bağla duygusal ihtiyaçlar da sezinlenir. Annem, yakın bir anne kız ilişkisiyle büyümemiş. Onun annesi, duygusal ihtiyaçlarını sezememiş. Bu yüzden hep eksik ve yalnız hissetmiş. O nedenle bana karşı hep daha hassas davranır, benim her zaman duygusal ihtiyaçlarımı sezer.

Anne evladının gözüne bakar ve anlar bizim ilişkimizde. Eve kırgın dönülen bir günün ardından iyiyim diyorsam, esasında kötü olduğumu hissedip bitki çayıyla yanıma gelmekten çekinmez. Onun en büyük korkusu benim susmamdır. Eğer susarsam bana yardım edemeyeceğini düşünür. Bu yüzden konuşmam, ona anlatmam için elinden ne gelirse yapar. Anneyle konuşmanın verdiği rahatlatmayı başka hiçbir şey veremez ve bizim ilişkimizde beraber içilen bir kahveye ayrılan vakitten daha kıymetli bir şey yoktur. Bu yüzden kendimi asla yalnız hissetmem. Yanlış yapmaktan korkmayışım da hep bu yüzden. Çünkü; biliyorum ki eğer yanlışsam dahi, arkamda dağ gibi duracak. Öyle kolay değil yanlışın arkasında durmak.

Ama bizim ana felsefemiz şudur: Bir dahakine daha iyi yenil, hiçbir şey senden daha değerli değil!

**Simge (21)**

*Birçok canlı türüne göre uzun bir gebelik süreci yaşayan kadın her ne kadar bebek sahibi olmaya, kendisinden olan yeni bir cana bakım vermeye hormonal, zihinsel ve ruhsal olarak hazırlansa da bebek her zaman sürprizlerle gelir.*

*Anne ister entelektüel olarak kendini hazırlasın, birçok kaynaktan en iyi bebek bakımı nasıl yapılır okusun, ister kendi gözlem ve deneyimlerinden derlediği bir yol haritası olsun, aileye katılan yeni birey mutlak surette aile sistemindeki dengeyi alt üst edecek ve aileyi değişen yaşam koşullarına uyum sağladıkları yeni bir denge oluşturmaya sürükleyecektir.*

*Yaşam döngüsünde sadece “çocukla ilgili” aile içi dengeyi sarsabilecek çok çeşitli yaşam olayı sayılabilir; tuvalet eğitimi, okula başlama, akran zorbalığı, akademik başarısızlık, ergenlik, evden ayrılma, işe başlama, evlenme vb... Annenin büyüyen ve dolayısıyla ihtiyaçları değişen çocuğuna göre kendini yenileme ve bakış açısını değiştirebilme esnekliği becerisi kazanması bu evreleri sağlıklı atlatabilmelerine yardımcı olabilir.*

*Belki de çare binlerce yıllık insanlık tarihinde hayatta kalmayı sağlayan annelik içgüdülerine kulak vermekte...*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog





Gülün en güzel halidir Şengül. Ailenin de en güzeli Şengül olsa gerek. Annem çok küçükken kucağına almış beni. Ablamdan sonra tecrübeliymiş tabii.

Babam hep bir oğlu olsun istemiş. Oğlan gözüyle bakmışlar bana ama doğunca bağına basmış "gızım" diye. Annem kendi yaşadığı acıları biz yaşamayalım diye hep geç evlenmemizi istedi. Fakat köy yeri olduğundan fazla yaş alamadan evlendim.

Evlerimiz dip dibe olduğundan hep annemi görebilmek bana iyi geldi. Sanki hiç evli gibi değildim. Ta ki çocuğumu kucağıma alana kadar. Önceden hastane yok, iğne yapıp uyuşturmak yok; doğumda bile annem hep elimden tuttu. Bebeğim ilk onun kucağına verildi.

Zaman onu yaşlandırdığı gibi bizi de es geçmedi. Ağaran her saç telimi annemle göğüs gererek aştık. İyi ki böyle bir anneye sahibim. Allah onu başımdan eksik etmesin.

**Şengül (55)**

*Evlilik, her iki cinsiyet için de kendi köken aileleriyle araya bir sınır çekip kendi aile sistemlerini oluşturmalarını bekler. Bu ani sistem değişikliği her iki cinsiyet için de beklenmedik olabilir ve eşlerin kendilerini yeni kurdukları sisteme ait hissetmeleri zaman alabilir. Özellikle flört dönemi yaşanmadan yapılan görücü usulü evliliklerde daha uzun bir adaptasyon sürecine ihtiyaç duyulabilir.*

*Ancak bireylerin köken aileleriyle, yeni kurdukları çekirdek aile sistemi arasında belirgin sınırların olması sağlıklı aile yapılanması için gereklidir. Köken aileyle iletişimin çok katı, duygudan yoksun ve mesafeli oluşu ya da diğer uçta çok içli dışlı ve müdahaleci oluşu sistemler arası birçok soruna yol açabilir. Ülkemizde gelin-görümce, gelin-kaynana sorunlarının kaynağını çoğu kez sınırların net belirlenmemiş olmasında aramak gerek.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



Ben babaannesi tarafından büyütülen çocuklardan biriyim.

Bu durum elbette annemle olan ilişkiye yansıdı ve annemin benim duygusal ihtiyaçlarımı sezmesini engelledi.

Bu nedenle kızıma ben bakıyorum ve her türlü ihtiyacıyla ben ilgileniyorum.

Kızım doğduğundan beri çalışma takvimimi ona göre planlıyorum ve kimi zaman o da benimle işe ya da toplantıya geliyor.

Çünkü onun duygusal ihtiyaçlarını görebilmek ve bu ihtiyaçları karşılayabilmek en büyük arzum.

Bu açıdan benim yanımda büyümesi bana güven huzur veriyor ve birlikte vakit geçirmek bizim için de mutlu ediyor.

**Funda (32)**

*Annesinin birincil ilgisinden uzakta büyüyen bireyin, kendi çocuğuna aynı şeyi yaşatmama kararı alması ve "Ben çocuğuma kendim bakacağım." demesi kendi yaşantılarından edildiği deneyimlerin bir sonucu ve son derece anlaşılır.*

*Ancak, bu "Tek başıma ben yeterim." duruşu, annenin sosyal çevresinden alabileceği desteği reddetmesi ya da ihtiyaç halinde talep etmemesi ve üstün bir çaba ile her ihtiyaca yalnız yetişme çabası gibi bir tehlike de içermekte...*

*Oysa eski bir Afrika atasözünün dediği gibi "Bir çocuğu büyütmek için bir köy dolusu insan gerekir." çocuk büyütmek tek kişinin üstlenebileceğinden çok daha fazlasıdır! Kendisini bütünüyle bebeğine adayan, adeta bebeğiyle tek vücut olan anne için çevresinden gelecek sosyal destek, küçük molalar çok kıymetlidir. Üstelik çocuğun sağlıklı zihin gelişimi için birden fazla zihinle etkileşime geçmesi, birçok kişiyle etkileşime geçebileceği kalabalık aile-arkadaş ortamlarında bulunması önerilmektedir.*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog



Ben küçükken, annem de küçüktü maalesef. 17 yaşında anne olmuş.

O yüzden genellikle annemle arkadaş hatta bazen onun annesi olmak zorunda kaldım. Bu durum beni henüz çok küçükken daha gerçekçi ve daha olgun yaptı.

Kendi oğlumla ilişkimde ise elimden geldiğince onun annesi olmaya çalıştım.

Çocukluğunda çocuk gibi olması için destekledim.

Büyüyünce hem anne hem arkadaş oldum. Herkesin annesi elinden geldiğince en iyisini yapmaya çalışır. Benim annem de bilebildiğinin en iyisini yaptı. Annem anneliği ben 40 yaşını geçince anladı. Şimdi o benim önce annem, sonra arkadaşım.

*Aile içinde hiyerarşik yapının yerleşmiş olması ve aile bireylerinin yaş ve olgunluk düzeyine uygun sorumluluklarının tanımlanmış olması sağlıklı bir yapılanma için gerekli. Yaşa uygun beklentiler, çocukların sınırlarını anlayıp, kendi duygu ve davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olduğu gibi, ihtiyaç duyduklarında yardım alabilecekleri, başvurabilecekleri ya da sırtlarını yaslayabilecekleri daha dayanıklı, daha güçlü yaşam figürlerine sahip olmanın güven duygusunu yaşatır. Zaman zaman çocukların adeta bir sosyal deney, sadece ebeveynlerinin yeterliliklerini sınamak için yaramazlık yaptıklarını gözlemek bu anlamda ilginçtir.*

*Çocuğun çeşitli nedenlerle kaldırabileceğinden fazla duygusal sorumluluk taşımak durumunda kalması ya da anne baba arasındaki çatışmanın ortasında kalıp hakem rolü üstlenmesi ise henüz yeterli duygusal olgunluğa erişmemiş çocuk için ağır bir yükür ve birçok duygusal soruna yol açıp kritik yaşam kararlarını etkileyebilir.*



Annem yetmişli yıllarda, o zamanın el verdiği şartlarda, benim duygularımı sezip, onlara tercüman olup, bana yol göstermişti.

Teknolojinin gelişmesi ve kültürlenmemizin ardından duyguları tanıyıp empati kurarak kızımın duygusal yönlerini anladım ve ona olgun bir şekilde yol gösterici oldum, olmaya devam edeceğim.

### *Hazan (42)*

*İnsan yavrusunun dünyaya geldiği en erken aylarından itibaren ne düşündüğünden önce ne hissettiğini biliyor olmamıza karşın, toplumumuzda duyguları tanımanın, isimlendirmenin çok kısıtlı olması nasıl açıklanabilir?*

*Çoğu zaman “Bu olay olduğunda ne hissettin?” sorusuna yanıt, akıldan geçen düşünceler ya da diğer insanın tavırlarını tanımlamak oluyor. Oysa kendi duygularımızı tanıyıp isimlendirmeden, karşımızdaki insanı gerçek anlamda anlayıp, empati kurabilmemiz mümkün değil.*

*Gelişim psikologları duygu tanıma ve anlama becerisinin yaşamın ilk yıllarında oluştuğu ve kısa süre içinde büyük bir ivmeyle geliştiğini gösterdiklerine göre, büyüyüp yaş aldıkça bu becerilerde körelmemiz çok manidar değil mi?*

**Emel Tunal**  
Uzman Psikolog









“Annem bana gülümsedi. Gülümsemesi âdeta beni kucakladı.”

*R.J. Palacio*



## ANA SPONSORLAR



## PROJE SPONSORLARI



FS/ADWORKS

FEHMİ SANITÜRK  
KREATİF DİREKTÖR

0212 337 5789  
fehmi@adworks.com  
www.adworks.com  
2011 sok. No 16  
Beşiktaş / İstanbul - 35540

FS/ADWORKS  
CREATİVE STUDIO

Çukutala



Katalog Tasarım



[www.fikriferika.com](http://www.fikriferika.com)



Smyrna Kadınları olarak bir sonraki sergimiz için çalışmaya devam edeceğiz.  
Sizler de bizimle anne-kız öykülerinizi paylaşmak isterseniz  
[smyrnakadinlari@gmail.com](mailto:smyrnakadinlari@gmail.com)  
adresine mail atabilirsiniz.

