

www.psikeart.com

psikeart

**Psikanalist gözüyle
depresyon**

IŞIL VAHİP

Seçeneksizlik yanılısaması

MURAT KEMALOĞLU

**Yaratmak
depresife mi mahsus?**

TİMUÇİN ORAL

Yazarın depresyonu

HANDE KOÇAK

**Depresyon
bizi bedene çağırırken**

ÇETİN BALANUYE

Emine ZİNNUR KILIÇ

Çocukların yaraları çabuk kabuk bağlar

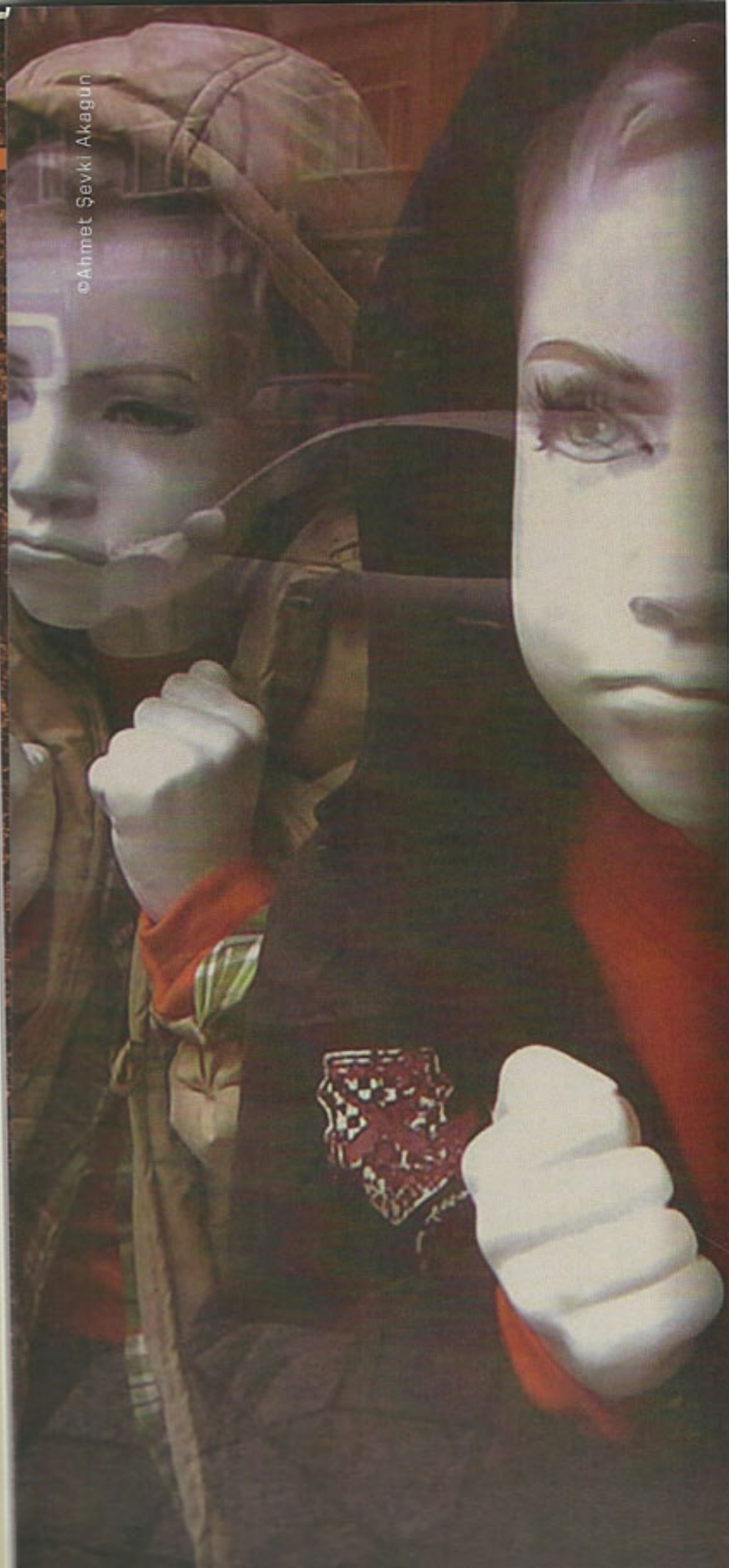
(ama izleri kalır)!

Çocuklar genellikle erişkinlerden farklı olarak kendilerini çökkün, isteksiz, mutsuz, değersiz hissettiklerini sözel olarak ifade etmezler. Bunun yerine sürekli mutsuz görünme, arkadaş ilişkilerinden uzaklaşma, derslere ilgide azalma gibi belirtiler görülür. (...) Çocukluk depresyonunun izleri erişkinlikte aşırı duyarlılık, depresif kişilik bozukluğu, alkolizm ya da tekrarlayan depresyon tabloları ile kendini gösterir.

insanların çocukluğu ülküleştirme, hayatın sıkıntılarında, zorluklarından, derdinden, tasasından uzak bir dönem olarak hatırlama eğiliminin sonucu olsa gerek, 1970'lere kadar psikiyatride "çocuklarda depresyon olmayacağı" görüşü hâkim olmuştur. Depresyon çocuklara yakıştırılmamış, çocukluğu gamsız kedersiz algılama çabası bir görmezden gelme eğilimi yaratmıştır. Oysa edebiyat çocukluk depresyonu anlatımlarıyla doludur. Psikiyatri çocuklarda depresyon olmadığını iddia ederken Vasconcelos'un "Şeker Portakalı"ndaki kahramanı altı yaşındaki Zeze, "öyle kötüyüm ki doğmamam gerekirdi" der ve göklere uçmak ister. . Saint Exupery'nin Küçük Prensi, gülünden beklediği sevgiyi görmediği için yollara düşen yalnız bir çocuktur. Refik Halit Karay'ın "Eskici"sindeki suskun Hasan, çocukların depresyonlarını nasıl sessizliğin ardına gizlediklerinin örneğidir.

Çocuklarda depresyonun olabileceği kabul edildikten sonra çocukluk depresyonunun erişkin depresyonundan farkı üzerinde durulmaya başlanmıştır. Çocuklar genellikle erişkinlerden farklı olarak kendilerini çökkün, isteksiz, mutsuz, değersiz hissettiklerini sözel olarak ifade etmezler. Bunun yerine sürekli mutsuz görünme, arkadaş ilişkilerinden uzaklaşma, derslere ilgide azalma gibi belirtiler görülür. Erişkinler çoğu zaman çocuktaki depresyonun farkına varmaz, çünkü bu çocuklar zaman zaman ortaya çıkan kolay ağlama, tahammülsüzlük, sinirlilik halleri dışında kendi hallerinde sessiz, içe kapanık çocuklardır.

Çocukluk depresyonunun tanınmamasının bir diğer nedeni ise çocuklardaki depresyonun nedeninin sıklıkla ailedeki sorunlarla bağlantılı oluşudur. Aile içinde yaşanan çatışmalar, ihmal, istismar, şiddet, hastalıklar ve yas gibi durumlar çocuklarda ortaya çıkan depresyonun nedenleri arasında yer alan en önemli etkenlerdir. Problemlili ailelerde erişkinler çeşitli nedenlerle çocukların ruhsal durumunun pek farkına varamaz ya da zaten umursamazlar. Hatta çocuk problem çıkardığı



için suçlanır ve daha da içe kapanmaya zorlanır. Aile çocuğun dünyasının büyük bölümünü oluşturduğu için kendisini mutsuz da etse çocuk bu dünyaya uyum sağlamak zorundadır. Kendisini depresyona sokan nedenlerden uzaklaşmak gibi bir şansı yoktur. Bu durum "öğrenilmiş çaresizlik" tablosunu ortaya çıkarır. Çocuk giderek yaşam karşısında kendini çaresiz ve yetersiz hissetme duygusunu içselleştirir. Yaşadıklarına uyum sağlar ve katlanır. Bu çaresiz uyum, çocuğu yaşam boyu izler ve erişkinlikte de kişi kendini tekrarlayan biçimlerde aynı durumda bulur. Çocukluk depresyonu, erişkin döneminde görülen depresyonların en önemli belirleyicisidir.

Jose Mauro De Vasconcelos, "Çocukların yaraları çabuk kabuk bağlar" der. Ama aslında çocukların yaraları iz bırakır! Çocuklar yaralandıklarında, yara yerinde oluşan skar genelde yaşam boyu kalır. Bu "iz bırakma" olgusu, çocuk depresyonu ile ilgili olarak bilimsel çalışmaların görece yeni keşfettiği bir olgudur. Yapılan çalışmalar çocuklukta yaşanan travmaların yapısal değişikliklere neden olduğunu, stres hormonunun yaşam boyu yüksek salgısı ile sonuçlandığını göstermektedir. Bu yüzden çocukluk depresyonunun izleri erişkinlikte aşırı duyarlılık, depresif kişilik bozukluğu, alkolizm ya da tekrarlayan depresyon tabloları ile kendini gösterir. Erişkinde depresyon belirtileri tam olarak görülme de bazen tortusu kalır. Bu tortu kırılganlık ve dünyaya her an bırakmaya hazır bir güvensizlikle bağlanma halidir. Depresif bir çocukluk, insanı çevresindeki kişilerin duygularına karşı duyarlı kılar çünkü depresif çocuklar evde her an çıkabilen fırtınalara duyarlı olmayı öğrenmişlerdir. Çocukluklarının bir bölümü kendilerinin ve sevdiklerinin başına gelebilecek olumsuzlukların endişesiyle, karamsarlık ve umutsuzlukla geçmiştir. Yaşanan olumsuzlukların faturasını kendilerine çıkarmaya alışık olduklarından dolayı, yeni vicdan azapları yaşamamak çabasıyla, olası kötü durumlara karşı önlem almaları, bu nedenle de her zaman çevrelerindeki kişilerin duygusal durumlarını dikkatle izlemeleri gerekmiştir. Erişkinlerde çocukluk depresyonun tortusu olarak geriye kalan bu güvensiz tutunuşu Ahmet Hamdi Tanpınar'ın "Huzur" unun kahramanı Mümtaz'da görürüz. Çocuklukta kayıpların travmasını içinde taşıyarak büyüyen Mümtaz'ı anlatırken, Tanpınar, onun cenneti ve cehennemi hep içinde taşıdığını söyler. "Bu sıkıntı ve tahammülsüz ıstırap tabakasının" günün olayları ardında zaman zaman unutulduğunu ama "en küçük depresyonda iki başlı yılan gibi içinde uyanıp garip bir şekilde benliğini sardığını" anlatır. Mümtaz, talihe güvenmez ama Tanrılara kızmaz. "Çünkü insan için ihtimallerin cetvelinde mağlubiyet de vardır." Çocukluk depresyonunun tortusu, mağlubiyet ihtimalinin erken yaşta edinilmiş bilgisidir...

Çocuklarda görülen depresyonda bir diğer önemli etken ebeveyn depresyonudur. Özellikle annenin depresyonunun, çocukta depresyon ortaya çıkma olasılığını artırdığı gösterilmiştir. Anne, yaşamın ilk yıllarında çocuk için en önemli referans noktasıdır. Depresyon, annenin uzak, ilgisiz, neşesiz, içine kapanık, enerjisiz olmasına neden olur. Çoğu anne, depresyonda olsalar bile çocuklarının fiziksel bakımını ve gereksinimlerini ihmal etmezler. Buna karşılık, o kadar kendi içlerine dönük olabilirler ki çocuğun duygusal gereksinimlerini çoğu zaman algılayamazlar. Eric Berne' in işaret ettiği gibi "bu anneler çocuğun ihtiyacı olan sütü verebilen ama yaşam coşkusu simgeleyen balı veremeyen annelerdir." Annenin duygusal

© Aruz Fırat Dekin



olarak uzak, bebeğin ilişki kurma çabalarına duyarsız halinin, bebeklerdeki aktiviteyi azalttığı, bebeği de donuklaştırdığı ve ilişki kurma çabalarını azaltıp kaçınma halinin ortaya çıkmasına neden olduğu, araştırmalarla gösterilmiş bir olgudur. Bu bebeklerin dil gelişiminin geciktiği, yerleşen olumsuz duygusal durumun sürdüğü ve daha sonraki ilişkilerinde de sorun yaşamalarına neden olduğu bilinmektedir. "Duygusal güvenlik hissinin yokluğu" bu çocukların ilerde depresyona yatkınlıklarının temelinde yatan faktörlerden birisidir. Kronik depresif annelerin çocuklarında anneyi kaybetmeye ilişkin endişeler, onu mutlu etmeye yönelik çabalar ve çabaları sonuçsuz kaldığında hırçınlık, huysuzluk yaparak ilgi çekme, anneyi kapandığı iç dünyasından çıkarma çabası sık görülür. Bu hırçınlık tablosu genellikle, çocuğun kendi benliğini korumak için anneden uzaklaşmasından önceki son çırpınışlarıdır... Bu çabalar sonuçsuz kaldığında çocuk anneden ümidini keser, anne çocuk ilişkisi bozulur. Eğer çevrede çocuğun yaşadığı duygusal boşluğu tamamlayacak sağlıklı erişkinler varsa çocuklar onlara yönelir. Ancak böyle bir tamir edici ilişkinin yokluğunda çocuklarda da depresif belirtiler ve kronik endişe, hırçınlık, huzursuzluk hali yerleşir. Çocukta öfke ve kaybetme korkusunun birbirini izlediği bir duygusal karmaşa görülür. Çocuklarda görülen depresyonun en derin biçimi yuva hastalığı ya da anne yoksunluğu sendromu olarak bilinen tablodur. Bu tablo, ilk olarak Bowlby tarafından, yuvalara bırakılan bebeklerde tanımlanmıştır. Annenin çocuğu bırakması ve yerini güvenli ilişki kurabileceği bir diğer bakıcının almaması durumunda bebekte önce susturulamayan ağlamalar ortaya çıkar. Daha sonra bebek sessizleşir, hareketsizleşir, protestolarını yerini umutsuzluk hali alır, giderek yeme azalır ve fiziksel gelişim durur. Anaklitik depresyon olarak da bilinen bu tablo, depresyonun kayıplar ve yaşama olan bağların yitirilmesiyle bağlantısını en açık biçimde ortaya koyar. "Acılar insanı öldürmezse güçlendirir" ; ama iz bırakır. Bu iz, insanı bazen şair, bazen yazar, bazen psikiyatrist, bazen katil, bazen alkolik yapar. Çocuklukta depresyon insanı erken olgunlaştırabilir, insanların duygularına karşı daha duyarlı (ya da tam tersine duyarsız) hale getirebilir. Belki bu yüzden psikiyatri çocukluk depresyonunu henüz tanımlamamışken edebiyat dünyası çocukluk depresyonunun örnekleriyle doludur. Paul Auster, "Sunset Park" adlı romanında, bebekken annesi tarafından terkedilen 11 yaşındaki Miles'in ağzından şunları yazar: "Yaralar yaşamın gerekli bir parçasıdır, ve bir şekilde yaralanmadığın sürece bir erkek olamazsın." ●