

Cilt 3, Sayı 7

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!

Özel Bir Çocuğun Gözünden

Bakıcı Tükenmişliğini Önle- mek

Bakıcılara İpuçları ve Destek

Kendi Sözleriyle

Paramı Geri İstiyorum...

- 3 Mavi Gül
- 4 Özel Bir Çocuğun Gözünden
- 4 Bakıcı Tükenmişliğini Önlemek
Bakıcılara İpuçları ve Destek
- 5 Bakıcılar İçin 9 İpucu
- 6 Bakıcı Destek Gruplarının
Önemi
- 7 Kendi Sözleriyle
Paramı Geri İstiyorum...
- 10 Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek
Ben Sadece Bir İnsanım
- 12 Düşünmeye Değer Sözler
Bakıcıları Motive Etme

Çocuklara, kronik hastalara veya yaşlılara yönelik bakıcıların birine bakmanın zorlukları konusunda hemfikir olacaklarımdan eminim. Özel gereksinimleri olan birine bakmak ise daha zorlayıcı olabilir ve bunlar bazen insanın sınırlarını zorlayabilir.

Nereden biliyorum? Son beş senedir özel ve bana inanılmaz derecede neşe veren muhteşem bir çocuğa bakıyorum. Onunla beraber olduğum süre zarfı benim için çok değerli, ama sabrımın ve büyükannelik becerilerimin sınırlarını zorlayan duygusal çöküntülerin ve ısrarcı davranışların olduğu "zor" günlerimiz de olmuyor değil.

Toplum içinde olduğu zamanlarda bazen kınayan bakışlarla ve evet bazen de sözlü tepkilerle karşılaşırız. Bunları görmezden gelmeyi, sakince çocuğun özel zorlukları olduğunu anlatmayı öğrendim ve onun yaşadığı zorlukları anlatan küçük bir kart hazırladım. Bu tür zor zamanlarda, durumu anlayan veya duygulara ortak olan biriyle karşılaşmak beni çok cesaretlendiriyor ve benim hayatımda büyük bir fark yaratıyor.

Birisine bakma konusunda ne kadar bilinçli ve anlayışlı olmak gerektiğini çok iyi bilen birisi olarak, Motivated dergisinin bu sayısında okuyacağınız makalelerin kendinizi adama ve severek başkalarına bakma konularında sizlere yol göstermesini umut ediyorum.

Motivated Dergisi Adına
Christina Lane

Sayı
Editör
Tasarım

Cilt 3, Sayı 7
Christina Lane
awexdesign.com

İletişim:
Email
Web sitesi

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2011 by Motivated,
Tüm hakları saklıdır



MAVİ GÜL

Yazarı Bilinmemektedir

Mağazada dolaşıp kasaya doğru ilerlerken, 15 - 16 yaşlarında görünen bir genç dar bir aralıkta yolumu tıkadı. Acelem yoktu ve gencin orada olduğumu fark etmesi için sabırla bekledim. Ellerini heyecanla salladı ve yüksek sesle “Anne, buradayım!” diye bağırdı.

Zihinsel engelli olduğu açtı ve dönüp kendisine çok yakın durduğumu görünce irkildi.

“Hey ahbap, ismin ne?” dediğimde gözleri açıldı ve yüzünde bir şaşkınlık belirdi.

“İsmim Denny ve annemle birlikte alışveriş yapıyorum” diye cevapladı gururla.

“Müthiş! Bu harika bir isim. Kaç yaşındasın Denny?”

“Kaç yaşındayım anne?” diye sordu annesi diğer aralıktan yavaşça gelirken. “15 yaşındasın Denny, şimdi iyi bir çocuk ol ve beyefendinin geçmesine izin ver.”

Annesini selamladım ve Denny ile bir kaç dakika daha yaz, bisikletler ve okul hakkında konuşmaya devam ettim. Kahverengi gözlerinin heyecan içinde dans ettiğini görüyordum, çünkü birinin ilgi odağındaydı. Sonra birden döndü ve oyuncak bölümüne doğru gitti. Denny'nin annesinin şaşkın bir ifadesi vardı ve bana oğluya konuştuğum için teşekkür etti. Çoğu insanın ona bakmadığını söyledi, çok az kişi de onunla konuşmuş.

Ona memnuniyet duyduğumu, Tanrı'nın Bahçesinde birçok kırmızı, sarı ve pembe güller olduğunu, fakat mavi güllerin çok nadir görüldüğünü, güzellikleri ve ayrıcalıkları için değerlerinin bilinmeleri gerektiğini söyledim. Denny mavi bir güldür ve bir insan durup bu gülü kalbiyle koklamaz, bu güle şefkatle dokunmazsa gerçekten Tanrı'nın bir lütfunu kaçırmış olur.

Annesi bir süre sessiz kaldı, ardından gözünde yaşlarla “Siz kimsiniz?” diye sordu.

Düşünmeden “Ben mi? Büyük olasılıkla bir karahindiba çiçeğiyim, ama kesinlikle bu bahçede yaşamayı seviyorum.” dedim.

Uzandı, elimi sıktı ve “Çok teşekkür ederim!” dedi. Şimdi benim de gözlerim yaşardı.

Bir dahaki sefere mavi bir gül gördüğümüzde gülümseyip merhaba diyelim. Kibar bir sözcük veya zamanımızın bir anı tüm farkı yaratabilir ve o insanın veya ailesinin ihtiyacı olan şey olabilir. ◀▶

**İNSANLAR SÖYLEDİKLERİNİZİ VE YAPTIKLARINIZI
UNUTURLAR, FAKAT SİZİN ONLARA
NELER HİSSETTİRDİĞİNİZİ ASLA UNUTMAZLAR!**

—Anonim

ÖZEL BİR ÇOCUĞUN GÖZÜNDEN

Yazarı Bilinmemektedir

Özel gereksinimleri olan her çocuk tabii ki farklıdır ama bu durumda olan bir çocuk, eğer konuşabilselerdi, size şunları söylemeye çalışabilirlerdi:

Beni tanımaya zaman ayırın.

Lütfen bana karşı sabırlı olun. Ben başka bir çocuğun yapabildiklerini yapamayabilirim.

Özel ihtiyaçlarımı öğrenmekten keyif alın, böylece beni anlayabilirsiniz.

Annemin, babamın veya bakıcılarımın iletişim kurma şeklimle ilgili söylediklerini önemseyin.

Kendi çocuğunuzun sorunları olduğunu hayal edin ve annemle babamın neler hissettiğini anlayın.

Engelli insanlara her zaman iyi davranın. Bizler de aynı sizler gibiyiz.

Beni dinleyin. Zor anlaşılabilirim ancak biraz zaman ayırırsanız beni anlayabilirsiniz.

Annemi ve babamı asla suçlamayın. Onlar yanlış hiçbir şey yapmadılar ya da bu duruma sebep olmadılar.

Annemi babamı ve bakıcılarımı cesaretlendirin. Buna ihtiyaçları var.

Benimle ilgilenin, böylece annem babam veya bakıcılarım biraz dinlenebilirler.

Aşırı hareketler günlük hayatımın bir parçası. Sakince oturamıyorum. Deniyorum ama yapamıyorum.

Bazen bağırarak, çevremde olup biteni anlamadığım zaman yaptığım bir şeydir. Size neyin yolunda gitmediğini söylemek istiyorum, ama söyleyemiyorum. ◀▶

Bakıcı Tükenmişliğini Önleme

Melinda Smith ve Gina Kemp'ten Bakıcılara İpuçları ve Destek
www.helpguide.org web sayfasından alınmıştır

Sadece para karşılığında çalışanlar dışında, kendilerini kronik hastalara veya ailelerin engelli bireylerine yönelik gönüllü bakım hizmetlerine adanmış bakıcılar tükenmişliğe en çok uğrayan insanlardır. Bakımın talepleri çok yoğun olabilir, özellikle duruma çok az hâkim olduğumuzu veya kapasitemizin aşıldığını hissederseniz.

Eğer bakımın stresinin tükenmişlik boyutlarına varmasına izin verirse, bu hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınıza zarar verebilir. Bir aile üyesine bakıyorsak, gerekli desteği almamız çok önemlidir. İşin iyi tarafı yalnız olmamızdır. Bakıcılar için yardımın mevcut olduğunu öğrenmek adına okumaya devam edin. ◀▶

Tükenmişlikle İlgili Bilmemiz Gerekenler

Bir aile bireyinin bakımı, asırlardır süregelen iyilik, sevgi ve vefa davranışıdır. Ortalama yaşam süresi uzadıkça ve tıpta ilerleme oldukça bizler de bakım hizmetlerine dâhil olacağız, bakıcı olarak veya bakımı alan kişi olarak.

Gerekli desteği almazsak bakımın bedeli ağır olabilir. Bakımla ilgili birçok stres faktörü vardır; aile dinamiklerindeki değişimler, aile içi kargaşa, finansal baskı, işin çokluğu... Bakımın mükâfatı, o da eğer gelirse, manevi ve çok uzun vadeli ve genelde mutlu bir sonuç için çok az umut vardır.

Stres arttıkça çaresizlik ve umutsuzluk hâkim olmaya başlar ve tükenmişlik gerçek bir tehlikeye dönüşür. Fakat temel birkaç kurala uyarak bakıcı tükenmişliğini önleyebiliriz:

- ▶ Aile bireyinin hastalığı ya da engeli ve bakıcılık hakkında mümkün olduğunca çok bilgi edinin. Ne kadar çok bilirsek, o kadar etkili oluruz ve çabalarımız konusunda kendimizi daha iyi hissederiz.
- ▶ Sınırlarınızı bilin. Kendimizden ve zamanımızdan ne kadar verebileceğimiz konusunda gerçekçi olmalıyız. Net sınırlar belirleyin ve bunları doktorlara, aile bireylerine ve diğer ilgili kişilere bildirin.
- ▶ Duygularınızı kabul edin. Bakım hizmetleri öfke, korku, alınma, suçluluk, çaresizlik ve üzüntü gibi birçok zor duyguyu tetikleyebilir. Bakım hizmeti gören kişinin iyiliğinden ödün vermediğimiz sürece hissettiklerimizin önüne geçmeyelim.
- ▶ Diğer insanlara açılın. Hissettiklerimiz hakkında insanlarla konuşmalı, bunları içimize atmamalıyız. Bakıcı destek grupları önem arz edebilir, ayrıca güvenilen arkadaşlar ve aile üyelerinin de yardımları dokunabilir. Bir terapist veya danışman ziyaretinden de faydalanabiliriz.



Tükenmişlik duygusuna kapıldığımızda bakım hizmeti vermeye devam etmek, artık ne bizim için ne de bakım hizmeti alan kişi için sağlıklı bir seçenektir. Bu sebeple, bakıcı tükenmişliğinin tehlike işaretlerini izlemek ve problemin farkına vardığımızda hemen harekete geçmek önemlidir. ◀▶

BAKICILAR İÇİN 9 İPUCU

Ulusal Bakıcılar Derneği'nin web sayfasından alınmıştır.

- ▶ Bakıcılık yapmak bir iştir ve dinlenmek, kazanılmış bir hak. Kendinize sık sık dinlenme molaları verin.
- ▶ Depresyon belirtilerine dikkat edin ve ihtiyacınız olduğunda profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.
- ▶ İnsanlar yardımlarını sunduklarında bunları kabul edin ve yapabilecekleri belirli şeyleri söyleyin.
- ▶ Kişinin durumu konusunda, hekimler ve profesyoneller ile nasıl etkili iletişim kurulacağı hakkında kendinizi eğitin.
- ▶ Önemsemek ve bakmak arasında fark vardır. Kişinin bağımsız olmasını destekleyen teknoloji ve fikirlere açık olun.
- ▶ İçgüdülerinize güvenin. Çoğu zaman sizi doğru yönlendireceklerdir.
- ▶ Bakıcılar sıkça kaldırma, itme ve çekme hareketleri yaparlar. Belinize dikkat edin.
- ▶ Kayıplarınızı hissedip yaşayın ve sonra yeni hayaller kurun.
- ▶ Diğer bakıcılardan destek alın. Yalnız olmadığınızı bilmek, size güç verecektir.

Bakıcı Tükenmişliğini Gösteren Uyarı İşaretleri

- ▶ Eskisinden çok daha az enerjiniz varsa.
- ▶ Etrafınızdaki her soğuk algınlığı veya grip vakasına yakalanıyor gibiyse.
- ▶ Uyuduktan veya mola verdikten sonra bile sürekli bitapsanız.
- ▶ Çok meşgul olduğunuzdan veya artık umursamadığınızdan dolayı kendi ihtiyaçlarınızı ihmal ediyorsanız.
- ▶ Hayatınız bakım hizmeti çevresinde dönüyor, fakat size çok az doyum veriyorsa
- ▶ Yardım alsanız dahi rahatlamakta güçlük çekiyorsanız.
- ▶ Bakım hizmeti verdiğiniz kişiye karşı gittikçe sabırsız ve asabi oluyorsanız.
- ▶ Ezilmiş, çaresiz ve umutsuz hissediyorsanız.

Bakıcı Destek Gruplarının Önemi

Şu eski sözü hatırlayın: “Paylaşılan dert yarım derttir.” Bakıcı destek grupları dertlerinizi paylaşmanın bir yoludur. Edindiğiniz tecrübeleri önceden yaşamış ya da hala yaşayan insanları arayın. Eğer evden çıkamıyorsanız, günümüzde birçok internet hizmeti bulunmaktadır, teknolojiyi kullanın. Sorunlarınız hakkında konuşabileceğiniz ve diğer insanları dinleyebileceğiniz birçok destek grubu bulunmaktadır; sadece yardım almakla kalmaz, başkalarına yardım da edebilirsiniz. En önemlisi, yalnız olmadığınızı göreceksiniz. Başka insanların aynı durumda olduklarını bilmek, yalnızlık hissini ortadan kaldıracaktır.



Bakıcı Tükenmişliğini Önlemek İçin 1. İpucu: İhtiyacınız Olan Yardımı Alın

Bakıcı tükenmişliğini önlemenin ilk yolu, her şeyi tek başınıza “yapmamaya” çalışmaktır. Düzenli molalar vermeden veya destek almadan bakım hizmetinin tüm sorumluluklarını üzerinize almak, sizi tükenmişliğe adım adım götüren bir yoldur. İhtiyacınız olduğunda yardım istemeyi ihmal etmeyin. Yakınıınızda yaşayan arkadaşlarınızı ve aile üyelerinizi ufak tefek işleri halletmeleri, sizin için yemek pişirmeleri veya hak ettiğiniz bir mola için bakım hizmetini üstlenmeleri konularında size yardıma teşvik edin.

Bakıcı Tükenmişliğini Önlemek İçin 2. İpucu: Duyusal Destek Arayın

Dünyaca ünlü viyolonselci Pablo Casals, bir insanın bakımını üstlenmenin yaşama en derin anlamı veren şey olduğunu söylemiştir. Bakıcı olarak çoğu zaman diğer insanlardan izole olmanıza rağmen, gerekli olan duygusal desteği almanız çok önemlidir. Böylece birisinin bakımını üstlenirken ihtiyaç duyacağınız ilhamı kaybetmemiş olursunuz.

Yaşadıklarınızı en azından bir kişiyle paylaşın. Güvendiğiniz bir arkadaşınıza veya aile bireyine yönelin, bir destek grubuna katılın veya bir danışmandan ya da terapistten destek alın. İnancınızdan da güç alabilirsiniz. Diğer inançlı insanlar, bakım hizmeti rolünüzle ilgili iyi hissetmeniz için ihtiyacınız olan cesareti ve zaman zaman ihtiyaç duyduğunuz molaları sağlayabilirler.

Bakıcı Tükenmişliğini Önlemek İçin 3. İpucu: Kendinize İyi Bakın

Bakım hizmeti veriyorken, kendinize bakmak için zaman bulmak imkânsız gibi görünebilir, fakat bu zamanı yaratmayı kendinize borçlusunuz. Eğer kendinize zaman ayırmazsanız, bakım veren kişi olarak karşılaşacağınız tüm stresi idare etmek için ihtiyaç duyacağımız zihinsel ve bedensel gücünüz ortadan kaybolmaya başlayabilir. Dinlenmek ve hoşlandığınız şeyleri yapmak için her gün kendinize izin verin. Böyle yaparak daha iyi bir bakım hizmeti vereceksiniz.

KENDİ SÖZLERİYLE

PARAMI GERİ İSTİYORUM...

John Scott Holman'ın "Otizm Konuşuyor" web günlüğü yazısından uyarlanmıştır.



- ▶ Havanızda olmasanız bile hoşlandığımız faaliyetleri programınıza dâhil edin. Müzik dinleyin, bahçede çalışın, bir hobi ile uğraşın, neyden hoşlanıyorsanız onu yapın.
- ▶ Kendinizi şımartın. İlk bir duş alın ve mumlar yakın. İyi bir kitap okuyun veya ailenizle ya da yakın bir arkadaşınızla akşam yemeğine çıkın.
- ▶ Vücudunuza özen göstermeniz için dengeli beslenin. Her gün kısa bir yürüyüş de olsa egzersiz yapmaya zaman ayırın. Gece en az 7 saat uyumak için elinizden geleni yapın.
- ▶ Gülmek gerçekten de en iyi ilaçtır. Neşeli bir kitap alın veya bir komedi filmi kiralayın. Mümkün oldukça günlük olaylarda mizah bulmaya çalışın.
- ▶ Günlük tutun. Düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın. Bu, durumunuza farklı bakış açıları kazandırmaya ve duygularınızı serbest bırakmaya yardımcı olur.
- ▶ Her gün bir aile bireyini veya bir arkadaşınızı arayarak, onlarla durumların nasıl geliştiğini paylaşın. Bu kişi, son durum bilgileriyle diğer aile bireylerine ulaşabilir veya bir ihtiyacınız varsa bunu onlara bildirerek size yardımcı olabilir.
- ▶ Öğleden sonraları ve akşamları dışarı çıkmak için zaman ayırmaya çalışın. Size yardımcı olmak ve böylece evden bir süreliğine uzakta kalabilmeniz için arkadaşlarımızdan ve aile bireylerinden yardım isteyin. Eğer evden ayrılmanız zor gözüküyorsa, arkadaşlarınızı ve ailenizi sizi ziyaret etmeleri için davet edin. Birlikte çay veya kahve için. Diğer insanlarla etkileşim içinde olmanız önemlidir.

Hassas olduğum dönemlerden biri olan 15 yaşında ilk psikologumla tanıştım; sert, ikinci el kitap satan bir dükkân gibi kokan yaşlıca bir adamdı. Uzun, fırça gibi sakalında, sanki devrilmiş bir kül tablasının içindekileri içine almış gibi beyaz ve gri renkler vardı. Sakalı, göğsünü geçip meşeden yapılmış masanın altında kaybolmuştu. Ayak uçlarına kadar uzanıp uzanmadığını merak ettim ve bunu görmeyi umarak tuhaf bir şekilde öne doğru eğildim.

“Genç adam, neden burada olduğunu söyle.” dedi beni korkutarak.

“O sakalı şampuanlar mısınız?” diye sordum.

“Efendim...”

“Charles Darwin’e benziyorsunuz.”

Sanki kahvesinde yüzerken fark ettiği bir sinekmişim gibi rahatsız olmuş bir şekilde geriye yaslandı ve bana baktı: “Ailen davranışlarından dolayı kaygılanıyor. Sanırım...”

“Sizi kutlarım bayım!” diyerek sözünü kestim. “Dünyada gerçekten muhteşem sakal kıtlığı var, tüm sene boyunca gördüğüm en iyi sakala sahibisiniz! Biliyor musunuz başka kimin iyi bir sakalı vardı? Sigmund Freud. Siz Freud’u seven bir psikolog musunuz?”

“Genç adam, konu üzerinde kalmaya çalışalım.”

“Doğru, sakallar... Kimse Tolstoy’un sakalını geçemez. Ne sakalı vardı ama!”

“Genç adam!” diye bağırdı beni yine korkutarak.

“Genç adam...” diye homurdandım. “Ben büyük, havalı bir sakal uzatamıyorum diye...”

Psikolog masasından bir not defteri aldı ve dikkatsizce yazmaya başladı. “Korkarım sende ciddi bir çift kutuplu rahatsızlık durumu var.” dedi.

“Aaa! Nasıl biliyorsunuz? Sadece beş dakikadır buradayım!”

“İnan bana, ben uzun süredir buralardayım.”

“Fakat... Hiç delilik gibi bir vakam olmadı ve DSM-IV açıkça belirtir ki...”

“Sen, canım benim, saygısızın!” dedi psikolog öfkeli bir şekilde, koca mavi bir damar alnında titrerken.

“Tamam, sakinleş dostum... Ben çift kutupluyum. Ne dersen o olsun... Beethoven da çift kutupluydu. Ama sakalının olduğunu zannetmiyorum.”

Kendimi bildim bileli, insanlar beni çözmeye çalışırlar. Diğer anne babalar benim anne ve babama bende açıkça disiplin eksikliği olduğunu söylerlerdi. Öğretmenler, yeterince Ritalin kullanıp her şeyin bir müddet daha yoluna girmediği sürece bana eğitim vermeyi reddettiler.

Hiperaktif, büyümüş de küçülmüş ve biraz tuhaf olmaktan daha fazlasıydım; gerçekten ele avuca sığmazdım. Yaramaz erkek çocukları? Annem keşke o kadar şanslı olsaydı. Birisi benim gen havuzuma şekerlemeler, çocuk menüleri, meşrubatlar ve bir Britannica Ansiklopedisi karıştırmış olmalı.

“Onda yanlış olan bir şeyler var.” diyerek ağlardı annem. “İnsanlara alerjisi var! Yerinde oturamaz, dinlemez, her zaman kendine zarar verir ve okuldaki bütün arkadaşlarının toplamından daha zeki!”

Diğer çocuklara emirler vererek büyük oyuncaklar gibi davranırdım, çocuk parkı destanı yöneten küçük bir film yönetmeni gibiydim.

“Hadi Tina, o satırı tekrar oku ve bu sefer hisli bir şekilde! Oyuncağı bir kenara bırak ve oynadığın karakterin isteğinden bahset!” Sonunda, arkadaşlarım kendi ilgi alanlarını geliştirdiler ve ben çocuk parkında Hayalet Avcılarını, Power Rangers’ı ve Rus edebiyatındaki varoluşsal motifleri düşünerek yalnız kaldım.

“Scotty’nin son takıntısı” her şeyi kapsayan ilgi alanlarımın en güncel olanını anlatmak için sürekli kullanılan bir ifadeydi. 12 yaşında, çoğu insanın üniversitede öğreneceklerinden daha fazla gelişigüzel toplanmış bilgiyi unutmuştum bile. Odak alanım daraldıkça takıntılarım gitgide yaşıma daha az uygun oldu; artık tedavülden kalkmış, 50’li ve 60’lı yıllarda antidepresan olarak kullanılan barbitürat - amfetamin birleşimleri ve sinesteziinin Vladimir Nabokov edebiyatına etkisi bunlardan bazıları.

Cinselliğe ilgi duymuyordum. Anne ve babam 16. yaş günüm için bir Mustang aldı ama onu sadece üç defa sürdüm. Her gün aynı birkaç elbiseyi giyiyordum. Bana DEHB, Genelleştirilmiş Kaygı Bozukluğu, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu, Majör Depresif Rahatsızlık ve tabii ki Çift Kutuplu Rahatsızlık tanısı konuldu. Hastanelerde ve

OTİZ
ÇOC
ALA

ZİMLİ ÇUK ANI

tedavi merkezlerinde bulundum. 24 yaşında, kız arkadaşım bende Asperger Sendromu olabileceğini söyledi.

“Pardon?”

“Scott! Kabare filminin her satırını ezbere biliyorsun ve filmi 13 yaşındayken izledin. Daha şimdi beni eğlendirmek için, satılan tüm benzodiazepinleri alfabetik olarak sıraladın.

“Eee, ne olmuş yani...”

“Sen ayaklı bir sözlüksün, fakat kendi adresini hatırlayamıyorsun. Araba kullanmadığın gibi park halindeki üç arabadan hangisinin benim olduğunu çıkaramıyorsun. Bence bir doktora görünmelisin.”

“Ben hepsine görüldüm.”

“Scott...”

“Tamam... Tamam... Bir dakika, ben şimdi otistik miyim? O zaman paralarımı geri istiyorum...”

Doğru teşhis konmadan nasıl da çeyrek asır yaşayabildiğim ilginç doğrusu. Ben otistiğim, tabii ya!

Otizmimi keşfetmem benim kurtarıcım oldu. DSM-IV’te Asperger Sendromu hakkında ilk defa bir şeyler okuduğum zamandaki yoğun duygu selini hiçbir zaman unutmayacağım. Bozuk bir varlık değilim. Kötü değilim. Sadece otistiğim, o kadar! Resmen teşhis konulduğundan bu yana, fevkalade bir insan olarak kendimi anlamaya ve kucaklamaya başladım. Birkaç ay içinde, bu hafta www.wrongplanet.net web sayfasında köşe yazısı yayınlanan, bir yayıneviyle muhtemel bir sözleşmesi olan, topluluklara konuşma yapan ve Alex Plank ve ekibine otizmle ilgili bir belgesel çekmelerine yardımcı olmak için San Francisco’ya gitme fırsatı yakalayan üretken, otistik bir yazar oldum.

Birisi beni çimdiklesin!

Kendimden vazgeçtiğim zaman bile, yaşamım için Tanrı’nın bir planı vardı. Şimdi, otistik spektrum hastalıkları hakkındaki farkındalığı yaymak için yeteneklerimi kullanma fırsatım var. Eğer tecrübelerimi paylaşmak, diğer otistiklerin teşhis konulmadan yaşamının acısına maruz kalmamalarına yardımcı oluyorsa, çabalarım boşa gitmemiş olacak.

Bana konulan tanı, suçsuzluğumun kanıtı ve ilham kaynağım oldu. Dama çıkıp bağırarak istiyorum: “Ben otistiğim!”

Geç olması, hiç olmamasından iyidir.

Bu arada, gerçekten paralarımı geri istiyorum... ◀▶

çaresiz olurum. Bunun üzerine stresli, alt üst ve çaresiz olduğum için aşırı bir suçluluk duyardım. Çocuklar çoğu davranışlarını kontrol edemezlerdi, fakat ben babaları olarak hiç bitmeyen bir sabrımın olması gerektiği fikrine kapılmıştım. Fakat bu hiç olmadı.

O kadar ileri gittiğim zamanlar vardı ki, arabadan akşam yemeği siparişi verirken “Siparişinizi alabilir miyim?” diye sorduklarında “Biraz akıl sağlığı, yanında sabır ve biraz huzur, tatlı olarak da sakinlik... Ha ve en büyük boy olsun.” dediğim oldu. Anlaşılan bu tür şeyler menülerde yok... Hiçbir yerde! Bana güvenin, her yerde denedim. Eşime sorabilirsiniz. Her sipariş vermemde yerin dibine geçiyor.

Daha sonra bir gün aniden kafama dank etti. Nasıl veya neden oldu emin değilim ama çocuklarımdan ya da davranışlarından dolayı çaresiz, alt üst ve aşırı stresli olduğum için suçluluk duymak zorunda olmadığımı farkına vardım. Sanırım, özel gereksinimleri olan üç çocuk büyütmeyle, birbiriyle bağlantılı zorluklar sonucu çaresiz veya alt üst olduğumu kabul etmenin, bir şekilde onların kötü bir görüntü çizmelerine sebep olduğunu ya da onları daha az sevdiğimi gösterdiğini hissettim. Kimsenin çocuklarım hakkında böyle düşünmesini istemedim, çünkü zor olsalar da onlar harikalar ve onları dünyada hiçbir şeye değişmem.

Bu zorluklar sonucu ya da çocuklarımdan birinden veya hepsinden dolayı çaresiz hissettiğimi kabul etmem, onların kötü olduklarını göstermez ve kesinlikle bir şekilde onları daha az sevdiğime işaret etmez. Bunu kabul etmem bir insan olduğum anlamına gelir. Bunları hissetmekle sadece normal olduğumu değil, sağlıklı olduğumu da fark ettim.

Bu benim için çok güçlü bir kavrayıştı ve bakış açımı büyük ölçüde değiştirdi. Bu duyguları kabul etmem ve hatta bunlara kucak açmam, hayatımda çok ihtiyaç duyduğum bir rahatlamayı keşfetmemi sağladı. Rahatlama gerçek etkisini bu duyguları sadece kabul etmekle kalmayıp bunları toplum içinde rahatça paylaşınca gösterdi. Bu herkes için işe yaramasa da, kendimi kaybetmememe yardımcı oldu.

Bunun özellikle babalar için zor olduğunu düşünüyorum. Toplum nerdeyse hissiz olmamızı, bunları hissetmememiz gerektiğini, ama eğer bir erkek olarak bu duygulara sahipseniz, bunları kesinlikle dile getirmemenizi söylüyor.

Bakın, çok zor durumlarda yaşayan insanoğullarıyız. Bu durumlar genellikle çok ileri derecede fedakârlık gerektirir. Çaresiz, alt üst, hatta kızgın hissetmek tamamen normaldir, en azından benim görüşüme göre. Ayrıca bence, bunları kabul etmek zayıflığın ya da kötü anne babalığın işareti değildir. Aslına bakılırsa bana göre bu, büyük cesaret ve çocuklarımıza duyulan derin, koşulsuz sevginin göstergesidir. İşin doğrusu kimse bu tür şeyleri kabul etmeyi sevmez, fakat bunu yaparak sınırlarımız ve kendimiz hakkında daha iyi bir anlayış geliştiririz.

Bu şekilde düşünmek daha iyi bir baba olmama yardımcı oluyor ve kendim için konuşursam, alabileceğim yardımlara ihtiyaç duyduğumu gösteriyor. ◀▶

BAKICILARI GÜÇLENDİRME

Problemlerden kaçmayıp onlarla yüzleşirsek küçülürler. .

—William F. Halsey

Mucizeler, zorluklardan doğar.

—Jean De La Bruyere

Varlığımızın bir amaç, takip edilmesi gereken bir gaye, sevmek üzere bir kişi ve bir hedef barındırdığına dair inancımızı korursak, zor zamanlara daha kolay dayanabiliriz..

—John Maxwell

Kahkaha da gözyaşları da çaresizliğe ve bitap düşmeye verilen tepkilerdir. Ben kahkahayı tercih ederim, çünkü ardından daha az temizliğe ihtiyaç duyulur. —Kurt Vonnegut

Unutmayın, üzüntü her zaman geçicidir. Bu da geçer.

—Chuck T. Falcon

Strese karşı en büyük silah, bir düşünceyi diğerine tercih edebilmemizdir. —William James

Bazen her şeyi yapamayacağımı bilmek iyi gelir. Mümkün olan

adım adım ilerlemektir, adımlar çok meşgulken atılsa bile. —Anne W. Schaefer

Güçlü olmak, her zaman güçlü olmanın imkânsız olduğunu fark etmektir. —Sally Franser

Sevgi insanları iyileştirir, hem verenleri hem de alanları.—Karl Menninger

Aldıklarımızla hayatımızı sürdürürüz, fakat hayatımızı verdiklerimizle inşa ederiz. —Norman Macewan

Verdiğimiz sevgi, muhafaza ettiğimiz tek sevgidir. —Elbert Hubbard

Diğer insanların yaşamlarına güneş ışığı getirenler, bu ışıktan kendilerini alıkoyamazlar.—Sir James M. Barrie

