

DUYGULANIM DÜZENSİZLİĞİ
ve
KENDİLİK BOZUKLUKLARI

Allan N. SCHORE

Çeviri:
Mirel Benveniste

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 58
Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları

Allan N. SCHORE

Özgün adı: Affect Dysregulation and Disorders of the Self

Copyright © 2003 by Allan N. Schore
All rights reserved. Printed in the United States of America. First Edition
W.W. Norton & Company, Inc.

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen
yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda
yayımlanamaz.

ISBN 978-605-5241-38-4

Birinci baskı: Ağustos 2012

Editör: Tahir Özakkaş
Çeviri: Mirel Benveniste
Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul
Tel: 0212 577 77 45
www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORGANİZASYON VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285 Darıca-İZMİR
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

DUYGULANIM DÜZENSİZLİĞİ
ve
KENDİLİK BOZUKLUKLARI

Allan N. SCHORE



Editör:
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:
Mirel Benveniste

İthaf

Judith'e

Kanat kanada, kürek küreğ

*Çember kurup dans ediyor ve bildiğimizi sanıyoruz,
Oysa Sır ortada oturuyor ve biliyor*

Robert Frost, "Sır Oturuyor"

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	XI
ÖNSÖZ	XIII

I. KISIM

GELİŞİMSEL DUYGULANIMSAL NÖROBİLİM

1 DÜZENLEYİCİ SİSTEMİN ORBITAL-PREFRONTAL KORTEKSTE DENEYİME BAĞLI OLGUNLAŞMASI VE GELİŞİMSEL PSIKOPATOLOJİNİN TEMELİ	3
2 DEĞERLENDİRME SİSTEMİNİN KORTEKSTE DENEYİME BAĞLI OLGUNLAŞMASI	45
3 BAĞLANMA VE SAĞ BEYİN DÜZENLEMESİ	69
4 EBEVEYN-BEBEK İLETİŞİMLERİ VE DUYGUSAL GELİŞİMİN NÖROBİYOLOJİSİ	91

II. KISIM

GELİŞİMSEL NÖROPSİKİYATRİ

5 DOĞRUSAL OLMAYAN SAĞ BEYNİN ERKEN DÖNEM ÖRGÜTLENMESİ VE PSIKİYATRİK HASTALIKLARA YATKINLIK GELİŞTİRİLMESİ	113
6 GÜVENLİ BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN SAĞ BEYİN GELİŞİMİ, DUYGULANIM DÜZENLEMESİ VE BEBEĞİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	163
7 İLİŞKİSEL TRAVMANIN SAĞ BEYNİN GELİŞİMİ, DUYGULANIM DÜZENLEMESİ VE BEBEKLERİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	226
8 SAĞ BEYİN DÜZENSİZLİĞİ: TRAVMATİK BAĞLANMANIN TEMEL MEKANİZMASI VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUKLARININ PSIKOPATOJENEZİ	317
9 ERKEN DÖNEMDE YAŞANAN İLİŞKİ TRAVMASININ DUYGULANIM DÜZENLEMESİNE ETKİSİ: BORDERLINE VE ANTİSOSYAL KİŞİLİK BOZUKLUKLARININ GELİŞİMİ VE ŞİDDETE YATKINLIK	360

—Teşekkür—

Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Temeli kitabımın yayınlanmasından sonra çıktığım yolculuklarda ve yaptığım konuşmalarda çok sayıda meslektaşım ile süregelen diyaloglar kurma fırsatını buldum. İşimin disiplinler arası niteliğinden dolayı bu bilim adamları ve klinisyenler çok çeşitli alanlarda çalışan kişiler ancak hepsinin ortak noktası insan hayatının altında yatan daha derin mekanizmalarla ilgili tutkulu bir merak ve ilgi duyuyor olmalarıdır. Zaman geçtikçe bu kişilerin çoğuyla tahmin edemeyeceğim kadar fikir ve duygu birliği içinde olduğumuzu gördüm.

Düşüncelerimin gelişmesine katkıda bulunan kişilerden birkaçına burada teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Kendi alanlarının öncüleri olan kişilerle iletişim kurma şansına nail oldum: Karl Pribram, Henry Krystal, Jim Masterson, Frank Putnam, Berry Brazelton, Ed Zigler, Lou Sander, Heidelise Als, Alan Sroufe ve Dan Stern. Nörobilim alanında Colwyn Trevarthen, Don Tucker, Steve Suomi, Sheila Wang, Bob Scaer, Katharina Braun, Ron Sullivan, Linda Mayes, Mark Solms, Jaak Panksepp ve Ralph Adolphs'la kurduğum diyaloglar düşüncelerimi zenginleştirdi. Psikiyatri alanında Graeme Taylor, Vadim Rotenberg, Russell Meares, Thomas Verny, Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart, Kathy Steele, Paul Valent ve özellikle Bessel van der Kolk'la olan bağlantılarımın değeri yüksektir. Gelişimsel bilimler alanındaysa Ed Tronick, Ruth Feldman, Arieta Slade, Steve Seligman, Susan Coates, Mary Sue Moore, Alan Fogel, Mary Rothbart, Karin Grossmann, Jay Belsky, Robin Karr-Morse, Peter Fonagy ve Beatrice Beebe'yle olan iletişimim için minnettarım. Ayrıca editörlerimin bana sunduğu fırsatlar için de çok teşekkür etmek istiyorum: Joy Osofsky, Dante Cicchetti, Sidney Bloch, Marc Lewis, Isabela Granic, Paul Gilbert, Bernice Andrews, Heidi Keller, David Chamberlain ve Howard Steele.

Araştırmacılarla yaptığım bilgi alışverişleri kadar önemli olan bir başka faaliyet de dünyanın dört bir yanında çocuk psikopatolojilerinden yetişkin psikopatolojilerine kadar uzanan geniş bir alanda çalışan sayısız klinisyenle kurduğum ve halen devam eden bilgilendirici ve zorlu diyaloglar oldu.

UCLA kütüphanesiyle çok faydalı bilgisayar bağlantıları kurabilmem için bana yardımcı olan Peter Whybrow'a teşekkür etmek isterim. Ayrıca Marion Solomon ve Robert Neborsky'nin çalışmama verdikleri desteğe de minnettarım.

Gelişimsel Duygulanımsal Nörobilim ve Klinik Uygulama Çalışma Gruplarıma katılan ve ziyaret eden çok sayıda kişi bana kuramsal bilimi pratik klinik uygulamalara dönüştürmem için ilham verdiler. Yıllar içinde Jim Grotstein, John Schumann ve Lou Cozolino'yla sohbetlerimiz bana hem entellektüel açıdan uyarıcı hem de dostluk kaynağı oldular. Ayrıca benim gibi bir araştırmacı olan arkadaşım Dan Siegel'le akademik ve kişisel ortak ilgi alanlarımızı paylaşabildiğimiz için çok şanslıyım.

Yazar meslektaşlarıma, sadece bilimi değil, yenilikçi düşünciyi ve yaratıcı ifadeyi de destekleyen W.W. Norton yayıneviyle çalışmalarını şiddetle tavsiye ederim. Andrea Costella ve Michael McGandy'yle çalışmak gerçekten büyük bir zevk oldu. Ama özellikle minnettarlığımı ifade etmek istediğim kişi, vizyon ve rehberliğiyle tek başına bu çığır açıcı kişilerarası nörobiyoloji serilerinin gerçekleşmesini sağlayan Deborah Malmud'dur.

Ailemin, kayınvaldem Mickey ve rahmetli Al Rothman'ın, annem ve babam George ve rahmetli Barbara Schore'ın destekleri beni hem hayatım boyunca, hem de bu işe adadığım yirmi yılı aşan süre boyunca beni ayakta tuttu. Bilgisayar uzmanlarım Beth ve David Schore'a birçok yazılım ve donanım tehlikesini atlatmama yardımcı oldukları için çok teşekkürler.

Fakat bütün bunların temelinde eşim Judith'le ilişkim yatıyor. Hayatımın tüm alanlarına olduğu gibi bu kitaplara yaptığı katkılar için ona olan minnettarlığımı ifade etmeme sözcükler yetmez. Çalışmaya, çeşitli alanlardan gelen bilgileri sindirmeye ve yazmaya ayırdığım zaman parasal olarak klinik gelirlerimizle destekleniyor. Eşimin benim işime olan mutlak bağlılığı ve ilgisini hem pratik hem de duygusal açıdan ifade etmesinin benim için önemi çok büyük. Bu iki kitabın ortaya çıkması tamamen onun sayesinde oldu. Karşılığında ben de bu işin bizi götürdüğü harika yerler ve insanları onunla paylaşmaktan büyük mutluluk duyuyorum.

Kanat kanada, kürek küreğe.

—Önsöz—

1994 yılında *Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Temeli* kitabımı yayınladım ve kitabın ilk paragrafında şöyle dedim: “Yaşayan sistemlerin başlangıçları, bir organizmanın yaşam süresi boyunca tüm yönlerinin dahili ve harici işlevselliğini belirler”. O kitapta düzenleme kuramının ilkelerini açıkladım. O dönemde güncel olan bilgileri kullanarak bu kuramı, çocuğun birincil bakıcısıyla arasındaki bağlanma ilişkisi dahilindeki düzenli ve düzensiz duygulanım etkileşimlerinin çocuğun beyninin deneyime bağlı olgunlaşma sürecini ve özellikle erken dönemde gelişen sağ beyni ne şekilde etkilediği, kolaylaştırdığı veya engellediğiyle ilgili bir modele uyguladım. Daha sonra bu kuramı bir normal sosyal-duygusal gelişim, anormal gelişim ve psikopatojenez modeli, ayrıca psikoterapötik bağlamda ifade edilen bir gelişimsel değişim mekanizması modeli oluşturmak için kullandım.

1994 yılından bu yana ve “Beyin Yılları” olarak değerlendirdiğimiz on yıllık dönem sırasında, bu konularla ilgili büyük miktarda bilgi ortaya çıktı. Geniş bir biyolojik, psikolojik ve sosyal bilimler yelpazesinden gelen bu verileri araştırmalarımnda ve yayınlarımda birleştirdim. İşimin disiplinler arası niteliğinden dolayı bu makaleler ve yazılar gelişimsel psikopatojoloji, psikiyatri, nörobilim, psikanaliz gibi birçok bilim dalıyla ilgili dergi ve derlemelerde ve duygu, bağlanma ve travma literatüründe yayınlandı.

Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları ve Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Onarımı kitapları ilk kitabımın devamı olarak yazılmıştır ve daha önce sunmuş olduğum düzenleme kuramı konusunu daha geniş şekilde ele almaktadır. Her iki kitap da hem daha önce yayınlanmış olan bazı yazıları hem de bazı yeni bilgileri içermektedir. Yazılarım çeşitli dalları kapsadığı için belli bir dalda çalışan bir okuyucunun bir başka dala ilgili yayınları bulması zor olabiliyor. Amacım okuyuculara sadece çeşitli temel ve klinik bilim dallarında elde edilen yeni bilgileri iletmekle kalmayıp ilk kitabımdan bu yana geçen dokuz yıl içinde genişleyen ve gelişen düzenleme kuramıyla ilgili kapsamlı bir perspektif sunmaktır. Dolayısıyla bu iki kitap *Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Temeli* kitabının yazılmasından bu yana daha da gelişen düzenleme kuramıyla ilgili ilk kapsamlı açıklamaları sunmaktadır.

Bu kitabın 1. Bölümünü gelişimsel duygulanımsal nörobilimle ilgili bölümlere, 2. Bölümünüyse gelişimsel nöropsikiyatriyle ilgili bölümlere

ayırdım. Her bölümde orijinal modelin biraz daha geliştirilmiş hali açıklanmaktadır. Modeldeki her gelişme belli bir dönemde meydana geldiği ve o dönemde yürütülen bir araştırmanın etkilerini taşıdığı için kitabın her iki kısmındaki bölümler kronolojik sıralamaya göre sunulmaktadır. Daha eski tarihlere dayanan bölümlerden bazılarında düzeltmeler yapıldı, daha yenilerse henüz hiç yayınlanmamış pek çok yeni bilgi içermektedir. Her bölümde sunulan alıntılar yazının yazıldığı tarihte mevcut olan araştırmaların nasıl entegre edildiğini göstermektedir. Bir bölümden diğerine kademeli olarak sunulan ilerleme sadece konuyla ilgili gelişimsel ve beyin araştırmalarının son on yılda nasıl büyük bir hızla yayılıp arttığını değil, aynı dönemde nörolojik görüntüleme teknolojilerinin sağladığı verilerin dramatik etkisini de göstermektedir. Esas olarak her bölüm klasik nörobilimin, yani ondokuzuncu yüzyıldan yirminci yüzyılın sonuna kadar devam eden beyin hazırlıklarının lezyon, nöroanatomik ve histolojik (dokübilimi) çalışmalarının verileri ve kavramlarının bir revizyonunu sunmaktadır. *Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğın Temeli* kitabı da bu bilgiler temel alınarak yazılmıştı.

Canlı bilimlerinde yakın zamanda meydana gelen araştırma patlamasının nedeninin çeşitli teknolojilerdeki gelişmeler olduğu düşünülmektedir. Muhtemelen çok etkili bir diğer faktör de disiplinler arası araştırmaların oldukça artmasıdır. Önceki kitabımda bilimin sınırlarının farklı bilim dalları arasındaki sınır çizgilerinde yattığını ileri sürmüştüm. 1994 yılından bu yana biyolojik ve psikolojik alanlar arasındaki bu ilişki sadece çok düzeyli araştırmalar için uygun bir ortam sağlamakla kalmamış, ayrıca insani işlevleri çeşitli analiz düzeylerinde değerlendiren çalışmalar için hipotezler oluşturulmasını sağlayan güçlü bir psikobiyolojik perspektif tedarik etmiştir.

Bu disiplinlerarası yaklaşım çeşitli araştırma dallarına mensup bilim adamlarının ve klinisyenlerin bir araya gelerek birlikte çalıştığı araştırma grupları şeklinde tezahür etmektedir. Benim görüşüme göre bilimsel ilerleme aynı zamanda disiplinler arası kuramsal bilime, yani disiplinler arası araştırmalardan elde edilen verilerin test edilebilir ve klinik açıdan konuyla bağlantılı insani işlev ve bozukluklarla ilgili psikobiyolojik modeller oluşturacak şekilde entegre edilmesine de bağlıdır. Kuramsal yapıların ve verilerin bu sentezi entellektüel bir girişimdir. Benim kuramsal bilim kapsamında yaptığım çalışmalar da bu çabanın bir parçasıdır. Diğer iki *Duygulanım Düzenlemesi* kitabımda olduğu gibi, bu kitapta da düzenleme kuramını bu amaçla sunmaktayım.

Düzenleme Kuramı ifadesini mecazi değil, tam sözcük anlamında kullanıyorum. *Düzenleme* kavramını kuramın temeline yerleştirdim çünkü bu kavram tüm bilim dallarında merkezi yapı olarak kullanılmaktadır. *Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Temeli* kitabımın ilk bölümünde şöyle yazdım: “Düzenleme kavramı artık tüm gelişimsel disiplinler tarafından kullanılan birkaç yapıdan biridir. Günümüzde moleküler düzeyden sosyal düzeye kadar tüm düzeylerde uyumlanmacı düzenleme olayları üzerinde odaklanması gelişimin “gizli” süreçlerini aydınlayabilecek ve dolayısıyla gelişimle ilgili birbirinden ayrı görünen bilgilerin örgütlenmesini sağlayabilecek güçlü bir merkezi bağlantı kavramıdır” (1994, s. 7-8). O dönemden bu yana, gelişimin temel olarak insan hayatının çeşitli etaplarında daha karmaşık kendilik düzenleme biçimlerinin ortaya çıkması olarak tanımlanabileceği ve bağlanma ilişkisinin hayati önem taşıdığı çünkü beynin önemli kendilik düzenleyici sistemlerinin gelişimine yardımcı olduğu konularında ortak bir fikir birliğine varıldı.

Kullandığım ikinci terim olan ‘düzenleme *kuramı*’ ise bu iki kitapta sunduklarımdan bir kuram olduğunu, yani bir bilimin genel prensiplerinin sistematik bir sunumu ve açıklaması olduğunu belirtmektedir. Kendi görüşüme göre bilimin temel hedeflerinden biri olan gelişim süreçleriyle ilgili açıklayıcı bir yorum olarak kullanılabilecek bir formülasyon sunuyorum. Temel kuramların fiziksel bilimlerdeki rolü tabii ki çok önemlidir; bunlar deneysel araştırmalar için test edilebilir hipotezler tedarik etmişler, bu konuda zengin bir kaynak olmuşlardır, ancak yaşam bilimlerinde kuramsal şemaların farklı alanlar arasında köprülenmesine pek istekli yaklaşmamış, hatta bundan kaçınılmıştır.

Normal ve anormal gelişim alanında bu denli geniş kapsamlı bir görüş sunan son bilimadamı sanıyorum John Bowlby idi; Bowlby bağlanma kuramını kavramlaştırmıştır. Bu kuram günümüzde yürütülen sosyal ve duygusal gelişim araştırmalarına hakim olan anlayıştır. Bowlby, çığır açan çalışmalarında şunları öne sürmüştür: “Bilimsel bir kuramın değeri, kapsadığı olayların çeşitliliği, yapısının kendi içindeki tutarlılığı, tahminlerinin doğruluğu ve kesinliği ve bu tahminlerin test edilebilirliğine göre ölçülmelidir” (1969, s. 173). Çalışmalarımda belirttiğim gibi, düzenleme kuramı Bowlby’nin bu kriterlerine göre sınanmak üzere sunulmaktadır.

Bir klinisyen ve bilim adamı olarak düzenleme kuramının pratik uygulamaları kişisel olarak son derece ilgimi çekmektedir. Bu kitapta çeşitli disiplinlerden gelen son derece geniş bir bilgi yelpazesine değineceğim; bu veriler gelişen beynin kendi kendini örgütlemesinin bir başka kendilik ve bir başka beyinle kurulan ilişki kapsamında meydana geldiğini öner-

mektedir. Bu ilişkisel bağlam, ilişkinin niteliğine göre büyümeyi kolaylaştırabilir veya engelleyebilir, dolayısıyla ilişkinin niteliğine bağlı olarak erken dönemde gelişmekte olan sağ beyin daha ileride ortaya çıkabilecek psikiyatrik rahatsızlıklara karşı ya bir direnç ya da bir hassasiyet geliştirebilir. Bu rahatsızlıklar, travma sonrası stres bozukluklarının, borderline bozuklukların ve antisosyal kişilik bozukluklarının psikonörobiyolojik patojeneziyle ilgili bölümlerde ele alınmaktadır. Kişinin bu şiddetli kendilik bozukluklarına yatkın olmasının nedeni olarak erken yaşlarda sağ beyne kazınan ve kişinin hayatı boyunca kişilerarası stres kaynaklarıyla başa çıkmasını sağlayacak düzenleme kapasitelerini bozan travmatik bağlanma ilişkileri görülmektedir. Richard Davidson ve Heleen Slagter son yazılarında şu sonuca vardılar: "Gelişimsel bozukluklarda duygulanım bozukluğunu araştırmak için fonksiyonel nörogörüntüleme tekniklerinin, özellikle de fMRI'nin daha fazla kullanılmasının zamanının geldiğini düşünüyoruz... Çocuklukta meydana gelen duygusal bozuklukların yıkıcı ve genellikle de uzun vadeli olan sonuçlarını incelemek için bu yöntemlerin daha fazla kullanılması faydalı olacaktır. Ayrıca bu yöntemlerin makul şekilde kullanılmasının hangi çocukların ciddi psikopatoloji riski altında olduklarını daha iyi tahmin etmemize yardımcı olarak telafi müdahalelerinin daha erken dönemlerde yapılabilmesini sağlayacağına da inanıyoruz" (2000, s. 169). Bu konudaki kendi yazılarımda anne-çocuk ikilisinde (ve yetişkin-yetişkin ikilisinde) hem çocuğun hem de annenin beyin, davranış ve bedensel değişimlerinin eş zamanlı olarak ölçüldüğü çalışmalar yapılmasının gerekli olduğunu belirttim. Bağlanma işlevlerinin araştırıldığı çalışmalarda çocuğun ve annenin bedensel durumlarındaki senkronize değişimlerin bağımsız şekilde ölçülmesi; bağlanma yapılarının araştırıldığı çalışmalarda da olgunlaşmakta olan merkezi ve otonom sinir sistemlerinin arasındaki koordine etkileşimlerin gelişiminin incelenmesi gerekir.

Takip eden bölümlerde insan hayatının doğum öncesi ve sonrası dönemlerinin önemi vurgulanmaktadır. Yaşamın ileri dönemlerinde belli oranda beyin esnekliği (plastisitesi) kaldığı doğrudur ve bu yüzden *Duygulanım Düzenlemesi ve Kendilik Onarımı* kitabımda düzenleme kuramının psikoterapötik ortamda meydana gelen değişim süreciyle ne kadar ilgili olduğunu detaylı olarak açıkladım. Bu kitaptaysa düzenleme kuramının erken dönemdeki önleyici girişimler için ne kadar önemli olduğunu vurgulamak istiyorum. Bu müdahaleler, gelişimsel bilimin beynin olağanüstü esnekliği ve zenginleştirilmiş kişilerarası ortamlara yanıt verme yeteneği hakkında elde ettiği bilgilerden yola çıkan uygulamalar olmalıdır.

Infant Mental Health Journal (Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi) özel sayısı (2001) için yazdığım giriş yazısında, son dönemlerde Amerikan toplumunda süregelen ve yazılı-görsel medyayla duyurulan, insan yaşamının ilk üç yılının önemiyle ilgili bir tartışmadan bahsettim. Nörobilim bu tartışmanın merkezi olmuş ve nörobilimciler de hakem konumuna yerleştirilmiş durumdalar. Şimdi bazı yazarlar çocukların beyin-zihin portrelerini çıkarmakta, her biri gelişimsel nörobiyoloji ve gelişimsel psikolojinin belli alanlarını vurgulamaktadırlar. Ortaya çıkan farklı portrelerse modern toplumda hakim olan farklı çocuk imgelerini yansıtmaktadır.

Bizim yetişkinler olarak çocuklarımızı nasıl gördüğümüz, bebeğin yapısal gelişimini ve büyüyen işlevsel kapasiteleri ve potansiyelini anlamaya çalışma şeklimiz hem kendi bireysel algımızdan hem de deneyimlerimizi etkileyen kültürel filtrelerden kaynaklanan önyargılarla şekillenmektedir. Bu kendine özgü ve paylaşılan önyargılar öznel algılarımızı etkilemekte ve bunlara göre çocuklarımızı yetişkin bakıcılara kısmen veya tamamen bağımlı bireyler, pasif veya aktif varlıklar, açık ve esnek veya kapalı ve sabit sistemler, dayanıklı veya kırılgan biyolojik organizmalar ve bilişsel makineler veya duyguları olan, duyuşsal varlıklar olarak algılamaktayız. Belki de bu tartışmadaki en büyük fikir ayrılığı zihinle ilgilidir: çocukların sözel yetileri olmadığı için zihinleri yok mudur yoksa iletişim kurabilen, gelişen bir biliş mi sahiptirler?

İnsan gelişimin en erken etaplarıyla ilgili bu farklı imgelerin önemi büyüktür, çünkü bunlar kendi içlerinde muhtemel geleceğimizi barındırmaktadırlar; bunlar bireysel ve kolektif sosyal kimliklerimizin potansiyel gelişiminin modellerini sunmaktadırlar. Beyin-zihin gelişimiyle ilgili farklı kuramlar arasında devam etmekte olan tartışmalar beraberinde pragmatik soruları da getirmektedir: İnsan toplumlarının geleceğini optimize etmek için mevcut kaynaklarımızı nereye ve ne zaman tahsis etmemiz gerekir? Bu sorunun cevabını bulmak ve konu hakkında daha fazla “nesnel veri” elde etmek için dönüp tekrar bilime, özellikle de en son ve güçlü beyin teknolojilerine başvuruyoruz. Elde edilen verilerin yorumlanması büyük önem taşımaktadır, çünkü bunlara bağlı olarak kararlar alınacak ve bunların sosyal, siyasi ve ekonomik sonuçları olacaktır. Para ayırdığımız sosyal programlar çerçevesinde insan hayatının başlangıcına ne kadar önem vermeliyiz?

Toplumumuzun savunma ve tıbbi araştırmalara harcadığı büyük miktarda paralar bizlerin günlük hayatlarımızda kendimizi zihinsel ve bedensel olarak iyi hissetmemiz amacını gütmektedir. Bu içsel güvenlik konusu psikolojik bir haldir. İçsel güvenlik duygusu arzu edilen, hatta özlem

duyulan bir şey olsa da edilgen bir bireye zorla hissettirilemez. Bir insanın varoluşuna eşlik eden çeşitli stres kaynaklarıyla başa çıkabileceğini bilmekten gelen içsel güvenlik duygusunun kendilik sistemi tarafından aktif olarak oluşturulması ve sürdürülmesi için dahili ve harici şartların o insan tarafından değerlendirilmesi gerekir.

İçsel bir duygusal güvenlik duygusu oluşturma kapasitesi hayati önem taşımaktadır ve artık bu kapasitenin geliştirilmesi için kişinin içsel olarak (bilinçli olması şart değil) stresli dönemlerle başa çıkabileceğini bilmesi gerektiği açıkça belli olmuştur. Stresli durumlarla başa çıkmak için kişi ya kendi kendini düzenlemeye ya da başka insanlarla etkileşimsel düzenlemeye başvurur. Gelişimsel psikoloji ve nörobilim dallarında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu uyumlanma becerisinin insan hayatının ilk üç yılında belirlendiğini ve erken dönemde gerçekleşen bağlanma ilişkilerimizin bir ürünü olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığı alanındaki tüm dalların insan hayatının erken dönemindeki gelişime yoğun şekilde ilgi göstermeleri, disiplinler arası araştırmaların daha da ilerletilmesiyle erken dönemde uygulanacak ve kişinin tüm hayatını etkileyecek önleyici müdahalelerle ilgili daha etkili programlar geliştirilebileceğine işaret etmektedir.

Psikolojik ve biyolojik alanları birleştiren yeni gelişimsel kavramlar bizi hem bilimin bir sonraki düzeyde soracağı soruları yanıtlayacak hem de pratik uygulamalarda kullanılabilecek olan karmaşık bir biyopsikososyal modele doğru götürmektedir. Çocukların ruh sağlığına ve insan doğasının gelişimine etki eden birincil etkenlerle ilgili bu derin araştırmalar psikopatolojilerin bir nesilden diğerine aktarılmasını büyük ölçüde değiştirebilir. Ayrıca bu araştırmalar sayesinde içsel bir duygusal güven hissedilen bireylerin sayısı artabilir ve buna bağlı olarak toplumumuzdaki bebeklerin, çocukların ve yetişkinlerin yaşam kalitesi artırılabilir.

Bu sonuçlar gelişimsel psikolojiden gelişimsel biyolojiye, nörobiyolojiden nörokimyaya ve gelişimsel psikanalize kadar uzanan disiplinler arası gelişimsel literatür üzerine yaptığım değerlendirmeler sonucunda vardığım sonuçlardır. Yazılarımda genellikle birçok araştırmadan alıntı yaparım. Bu şekilde okuyuculara hem birçok farklı alanda sürmekte olan güncel trendleri sunar hem de kendi araştırmaları için kullanabilecekleri kaynaklarla ilgili bilgi vermiş olurum. Bu kitabın kaynakçasında çok sayıda çalışma sunarak okuyucuları gelişimsel bilimin son bulgularını inceleyerek bunların hem bireyler hem de kültürler için ne anlama geldiği hakkında kendi değerlendirmelerini yapmaya teşvik etmeyi amaçladım.

I. KISIM

GELİŞİMSEL

DUYGULANIMSAL NÖROBİLİM



Düzenleyici Sistemin Orbital-Prefrontal Kortekste Deneyime Bağlı Olgunlaşması ve Gelişimsel Psikopatolojinin Temeli

Kendilik düzenlemesinin bireysel gelişimi yaşıyan dinamik sistemlerin olmazsa olmaz örgütlenme prensibi, hatta temel bir mekanizmasıdır. Düzenleme kavramı istisnasız tüm bilimsel dallar tarafından kullanılan birkaç kuramsal yapıdan biridir. Düzenleme sürecinin moleküler örgütlenme düzeyinden sosyal ve kültürel düzeylere kadar birbirinden ayrı ama birbiriyle bağlantılı birçok düzeyde eş zamanlı olarak araştırılabilmesi, bu yapının gücünü ve keşfedilmeye ne kadar açık olduğunu göstermektedir. Aslında bu çok düzeyli ve birçok disiplini içine alan yaklaşımın benimsenmesi bireyleşmenin derinlemesine anlaşılması için şarttır, çünkü gelişim, kademeli olarak ortaya çıkan uyumlanmacı (adaptif-ç.n.) kendilik düzenleyici yapıların ve işlevlerinin bireyin içinde bulunduğu çevreyle nitelik açısından yeni etkileşimler kurmasını sağladığı bir etaplara zincirinden ibarettir. Değişen organizma ve değişen çevre arasında erken dönemde gerçekleşen bu alışveriş hem yapılarda hem de işlevlerde dinamik değişimlere neden olduğu için, bu “kendilik düzenleyici yapılar” doğada var olan biyolojik yapılarla ilgili güncel bilgiler kullanılarak tanımlanmalıdır. Dolayısıyla kendilik düzenlemesi olayı psikolojinin ve nörobilimin potansiyel yaklaşma noktasıdır.

Cichetti ve Tucker (1994) zihnin kendilik düzenleyici yapılarından bahsederken şöyle demişlerdir: “gelişimin en iyi tanımı beynin kendi kendini örgütlenme işlevlerinin dikkatle incelenmesiyle elde edilebilir” (s. 544). Bugün artık beynin kendi kendini örgütleyen eden bir sistem olduğu

hemen hemen herkesçe kabul edilmektedir ancak beynin kendi kendini örgütlemesinin bir başka kendilikle ve bir başka beyinle kurulan ilişki kapsamında gerçekleştiği belki o kadar kabul görmemiştir. Bu diğer kendilik, yani birincil bakıcı, çocuğun sinir sisteminin “deneyime bağlı” büyümesinin dışsal psikobiyolojik düzenleyicisi olarak işlev görür; çocuğun sinir sisteminin öğeleri yaşamının ilk iki yılında meydana gelen büyüme hamlesi sırasında hızla örgütlenir, dağılır, tekrar örgütlenir. Bu “deneyim” ağırlıklı olarak duygulanımsal bir deneyimdir ve bakıcıyla çocuk arasında bir bağlanma oluşmasında en önemli rolü oynayan duygulanımın kaynağı bakıcı-çocuk ikilisi arasındaki karşılıklı etkileşim sistemidir. Bu deneyimler daha sonra kişinin sosyo-duygulanım işlevlerini yönlendirecek olan kortikal ve korteks altı limbik alanlardaki yapısal bağlantıların olgunlaşmasını da şekillendirir. Dolayısıyla sosyal çevre, etkileşimsel olarak düzenlenen bu alışveriş mekanizması aracılığıyla homeostatik düzenlemeyle ilgili psikobiyolojik sistemlerin gelişimini etkiler. Çeşitli duygulanım deneyimlerinin yaşanmasını sağlayan büyümeyi kolaylaştıran elverişli sosyo-duygusal ortamlarda beyin bebeklik ve çocukluk sırasında yapısal olarak olgunlaşır ve bu yapısal olgunlaşma daha karmaşık otomatik düzenleme işlevlerinin ontogenetik doğuşu şeklinde tezahür eder. Buna karşılık yüksek düzeyde negatif duygulanıma neden olan uyumsuz ilişkisel ortamlar, gelişmekte olan korto-limbik sistemler üzerinde büyümeyi engelleyici etkide bulunur.

Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Temeli (1994) kitabımda kendilik düzenlemesinin uyumlanmacı gelişimiyle ilgili modeller ve hem içselleştirici hem de dışsallaştırıcı gelişimsel patolojilere neden olan düzensiz sistemlerin nasıl oluştuğuyla ilgili modeller oluşturmak amacıyla gelişim bilimlerinin sosyal işlevsellik konusundaki son görüşlerini, davranış bilimlerinin duygusal olaylarla ilgili güncel verilerini ve beyin bilimlerinin limbik yapılarla ilgili son araştırmalarını birleştirdim. Bu kitabımda ise birçok dalı içine alan önceki çalışmamı kullanıp genişleterek insan yaşamının ilk ve ikinci yıllarında meydana gelen duygulanım düzenlemesi gelişiminin altında yatan yapı-işlev ilişkilerini tanımlamak için çok düzeyli bir yaklaşım benimsedim. Birincil bakıcıyla bebek arasında yaşanan bebeğin yaşına uygun çeşitli pozitif ve negatif düzenli duygulanım etkileşimlerinin düzenleyici, homeostatik ve bağlanma işlevlerinden sorumlu olan ve prefrontal kortekste bulunan korto-limbik sistemin doğum sonrası gelişimi için nasıl büyümeyi teşvik eden bir ortam sağladığını tarif

ettim. Ayrıca bireyin interaktif duygulanım deneyimlerinden yoksun kalmasının veya çeşitli dışsal duygulanım düzenlemelerinin başarısız olmasının yukarıda bahsettiğim sistemin büyümesini engellediğini gösteren kanıtlar sundum. Çok önemli bir dönem olan orbito-frontal korteksin büyüme dönemi sırasında meydana gelen ve birey tarafından gerektiği gibi düzenlenemeyen çeşitli stresler, güvensiz bağlanmaların kaynağı olur. Son olarak, bu olayların psikiyatrik hastalıkların patofizyolojisinin temelinde yatan düzenleme bozukluklarıyla ilgili olan korto-limbik devreleri kalıcı şekilde değiştirerek hassas bireyi hayatının ileri dönemlerinde psikopatolojilere yatkın hale getirdiğini önerdim.

Bu kitap, Hinde'nin (1990) "bütünleştirilmiş gelişimsel bilim" olarak adlandırdığı çalışma şekline bir katkı olması amacıyla sunulmaktadır. Şunu da belirtmeliyim ki, sunduğum gelişimsel modeller sabit beyanlar veya değişmez ilkeler değildir; bunlar deneysel ve klinik araştırmalarla değerlendirilecek keşfe açık önermelerdir. Bu bütüncü ve çok düzeyli yaklaşım insan hayatının ilk dönemindeki gelişimin kesinlikle psikonörobiyolojik bir perspektifin gerektirdiği disiplinler arası çalışmayla değerlendirilmesi gerektiğini öngörmektedir. Bu tarz bir çalışmayla temel mekanizmaların normal ve anormal gelişimleri, gelişimsel psikopatolojik bir bakış açısıyla kavramlaştırılabilir.

İNSAN HAYATININ İLK YILINDA DUYGULANIM DÜZENLEMESİ

Bebeğin birincil bakıcısı doğum anından itibaren bebeğin psikobiyolojik durumlarının düzenlenmesinde, özellikle de belli bir durumun bozulması ve iki durum arasındaki geçişler gibi olaylarda hayati bir rol oynar. Bebeğin organ sistemleri (özellikle de merkezi ve periferik sinir sistemleri) bebeklik dönemi boyunca olgunlaşmaya devam ettiği için, bebeğin sıvı dengesinin ve beden ısısının düzenlenmesi gibi daha sonra otomatik düzenlemeye geçecek olan temel ve hayati işlevlerde birincil bakıcının katkısı çok önemlidir. Biyolojik ritimlerin yürütülmesini sağlayan erken dönemdeki bu ilk "psikososyal temaslar" daha çok koku-tat alma ve dokunma-ısınma duyularını içerir, ancak ilk yılın ikinci çeyreğinde, serebral korteksin oksipital (art kafa) alanlarının gittikçe miyelinleşmesiyle bebek farklı tipte görsel bilgiler almaya başlar; bu görsel bilgiler annenin verdiği duygulanımsal yanıtları bebeğe iletir ve artık hem annenin hem de bebe-

ğin içsel durumlarındaki senkronize değişimleri tetikleme kapasitesine sahiptir.

Karşılıklı Bakışmayla Duygulanım Aktarımı

Bebeğin yaşamının ilk yılında görsel deneyimler bebeğin sosyal ve duygusal gelişiminde büyük rol oynar. Özellikle annenin duygularını gösteren yüz ifadeleri bebeğin çevresindeki en güçlü görsel uyarandır ve bebek annesinin yüzüne, özellikle de gözlerine gösterdiği yoğun ilgi sayesinde o yüzü takip eder ve uzun süreli karşılıklı bakışmalar yaşanır. Bebeğin anneye odaklanıp bakması annenin de ona bakmasına neden olur ve bu ikili sistem, çok etkili bir karşılıklı etkileşim kanalı oluşturur. Bu karşılıklı bakışma etkileşimleri kişiler arası iletişimin en yoğun halidir ve anne bu duygulanımsal iletişime girmek için bebeğin dışsal davranışlarından çok içsel durumunun yansımalarına psikobiyolojik olarak uyum sağlayabilmelidir. Anne başlangıçta bebeğin dinlenme durumuna uyum sağlar, ancak bu durum dinamik olarak etkinleştirildiği (ya da etkinliğinin azaltıldığı veya artırıldığı) zaman, anne bebeğin pozitif duygulanım halini muhafaza etmek için o andaki duruma göre kendi duygulanım uyarımının (yani bebeğe tedarik ettiği duygulanım uyarılarının) yoğunluğu ve süresini yeniden ayarlar. Duygulanım yönlenmesinin bu şekilde an be an uyumlanmasıyla her iki taraf da katılımlarını ve pozitif duygulanımları gösteren yüz ifadelerini artırır. Anne sosyal birliktelik dönemlerinde kendi faaliyet düzeyini bebeğinkine ne kadar uydurur ve birlikte olunmayan sürelerde bebeğin sakince kendine gelmesine ne kadar izin verirse ikisinin arasındaki etkileşim de o kadar senkronize olur. Bu şekilde sadece birlikteliklerinin değil, ayrı oldukları sürelerin de temposu eşgüdümlü hale gelir. Bakıcı tedarik ettiği uyarıların şeklini, miktarını, çeşitliliğini ve zamanlamasını bebeğin entegrasyon kapasitelerine göre ayarlayarak onun bilgi işlem sürecine yardımcı olur. Dolayısıyla yüz ifadelerinin aynalanması sürekli düzenlemelerle örgütlenen etkileşimlerdir ve karşılıklı olarak uyumlanan senkronize etkileşimler bebeğin duygulanım gelişiminde çok önemli bir rol oynar.

Bir başka düzeyde bu dışsal ve davranışsal senkronizasyon, içsel olayların değişiminin, yani bir durumdan diğerine geçişin temsilidir. Senkronize bakışmada anne-bebek ikilisi karşılıklı bir düzenleyici uyanış sistemi yaratırlar; bu sistem dahilinde ikisi birlikte nötr duygulanım durumundan düşük seviyeli uyanış durumuna, oradan da daha yüksek pozitif duy-

gulara ve yüksek ama ayarlı bir uyanış durumuna geçerler. Beebe ve Lachmann'a (1988a) göre anne ve bebek birbirlerinin duygulanım örüntülerini zaman ve duygu boyutunca eşleştirdikçe, her ikisi de karşısındakinin içsel psikofizyolojik durumuna benzer bir içsel durum oluşturur. Bu şekilde karşılıklı uyumlanmış, aynalayıcı bakışmalar psiko-biyolojik olarak uyumlu, duygulanım yaratan bir kaynaşma haline gelinmesini sağlar; bu hal dahilinde hem annenin hem de bebeğin hızlandırıcı, ödüllendirici, pozitif şekilde hedonik içsel durumlarının ifadelerinde bir eşleşme meydana gelir. Çocuk "karşılıklı bir ödüllendirme sistemine" girmeye motive olur çünkü "çok sevinçli durumlar bu gelişim düzeyindeki canlılar için belki de en çekici deneyimlerdir" (Schwartz, 1990, s. 125). Bu sistemin ikili niteliği, bebeğin "duygusal" ve "biyolojik" aynası olan annenin yüzünün, bebeğin "canlılığını" "her iki bireyi de olumlayan ve pozitif şekilde genişleten bir devre" dahilinde yansıtmasında görülmektedir (Wright, 1991, s. 12). Bu ilişkinin sonucu, durum değişiminin ve Stern'in (1985) "yaşamsal duygulanımlar" veya "giderek artan [kreşendo-ç.n.] duygulanımlar" dediği şeyin elde edilmesidir. Dolayısıyla, bebeğin giderek artan yaşamsal duygulanım düzeylerini deneyimleme kapasitesi bu etapta psikobiyojik olarak uyumlanmış anne tarafından dışarıdan düzenlenir ve annenin bu duygulanımların kendinde ve bebekte oluşmasını sağlayan bir duygusal iletişim mekanizması kurabilme ve bu mekanizmaya katılabilme kapasitesine bağlıdır. Fogel (1982) bebeğin ilk yılında gerçekleştirilmesi gereken en büyük görevlerden birinin giderek artan uyarılma düzeylerine gösterilen duygulanım toleransının geliştirilmesi olduğunu ve bunun da annenin bebeğin uyarılma düzeyi yüksek durumlarını ayarlamasıyla kolaylaştırılabileceğini vurgulamıştır.

Hakikaten de düzenleyici süreçler psikolojik bağlanmanın ve bununla ilgili duyguların habercisidir (Hofer, 1994). Günümüzde psikobiyojik uyumlanmanın bağlanma ilişkilerinin oluşumunu sağlayan mekanizma olduğu düşünülmektedir (Field, 1985). Anneye çocuk arasındaki bu diyaloglar bebeğin ilk yılının ikinci ve üçüncü çeyreğinde artar ve anneye çocuk bu diyaloglar dahilinde sembiyotik bir "birleşme" deneyimi yaşarlar; bu deneyim bebeğin konuşmaya başlamasından evvelki bağların oluşması için, yani bebekle bağlanma nesnesi arasında bir bağ oluşması için bir pota işlevi görür. Bebeklerle ilgili son araştırmalar bebeğin pozitif duygulanım fırsatları yaratan ve negatif duygulanımı asgariye indiren ayarlayıcı bakıcıya bağlandığını önermektedir (Demos & Kaplan, 1986).

Zevk ve ilgiden müteşekkil pozitif duygular duygulanım uyumlanmasının en önemli göstergeleridir (Stern, 1985). Bir başka deyişle, duygulanım durumu bağlanmanın temelidir ve bağlanmayı motive eder ve ikili bağlanma dinamiklerinin en önemli uyumlanma işlevi, zevk verici “ilgi-heyecan” ve “haz-coşku” durumlarını interaktif şekilde oluşturmak ve bunları optimal düzeylerde tutmaktır (Tomkins, 1963).

İkili Olarak Düzenlenen Pozitif Duygulanımın Nörobiyolojisi ve Psikobiyolojisi

Bowlby’ye göre (1969) görme duyusu bebeğin anneye bağlanmasında en önemli rolü oynar ve “mühürleme”^{*} bağlanma ilişkisinin oluşmasının altında yatan öğrenme mekanizmasıdır. Buna ek olarak, bağlanma dışsal davranıştan ibaret değildir; bağlanma “bebeğin anneye etkileşimi sırasında ve bu etkileşimin bir sonucu olarak sinir sisteminin içine kurulan” içsel bir süreçtir (Ainsworth, 1967, s. 429). Mühürleme, merkezi sinir sisteminde birbirini güden eğilimlerin mevcut olmasını ve bebekle anne arasındaki ardaşık uyaranlar ve davranışların senkronize olmasını içerir (Petrovich & Gewirtz, 1985). Bu açıklama bizi farklı bir analiz düzeyine yönlendirmektedir: nörobiyolojik düzey. “Anneyle çocuk arasındaki duygulanım aktarımı”nda bebeğin büyümekte olan beyni bu olaylardan nasıl etkilenmektedir?

Trevarthen’in (1993) anneye çocuk arasındaki ilk sohbetlerle ilgili çalışması doğrudan doğruya bu sorun üzerine odaklanmaktadır. Görsel ve prozodik işitsel sinyaller anında duygusal etkiler doğurur, yani ikilide heyecan ve zevk duyguları doğar. İkiliğin arasındaki uyum nihai olarak beyindeki olumlu duygulanım durumları arasındaki koordinasyonu sağlar. Trevarthen’in çalışması bazı temel ilkelerin altını çizmektedir: bebeğin beyni sadece bu etkileşimlerden etkilenmekle kalmaz, beynin büyümesi için de bir başka beyinle etkileşime girmesi gerekir ve bu büyüme anneye çocuk arasındaki pozitif duygulanım ilişkisi kapsamında gerçekleşir. Trevarthen “beynin büyümesiyle ilgili duygulanım düzenlemelerinin” yakın bir ilişkide yattığı ve bunların serebral devrelerin gelişimini

^{*} Yaşamın ilk evrelerinde gerçekleşen ve türe özgü olan çok hızlı, nispeten istikrarlı, programlı bir öğrenme; yaşamın kritik/duyarlı döneminde ebeveynlere veya ebeveyn ikamelerine bağlanma gibi doğuştan, içgüdüsel davranış yapılarının tetiklenmesi. Yumurtadan yeni çıkan civcivlerin, hareket eden herhangi bir nesnenin (insan veya hayvan) arkasından gitme eğilimi, bebeklerin insan yüzüne, sosyal davranışlara tepki verme eğilimi buna bir örnektir – ç.n.

teşvik ettiği sonucuna varmıştır. Bu interaktif mekanizma daha yaşlı beyinlerin genç beyinlerin farkındalık, duygu ve ilgi gibi zihinsel durumlarına katılmalarını ve bebeğin motivasyonu ile yetişkinlerin duyguları arasında bir koordinasyon olmasını gerektirir.

Daha da spesifik olarak açıklarsak, buradaki olay şudur: bebeğin görsel duygusal bilgileri işlemesini, annesinin yüzünü tanımasını ve annenin uyarıcı yüz ifadelerini algılamasını sağlayan, erken dönemde olgunlaşan sağ beyni, psikobiyolojik olarak, annenin sağ beyninden gelen sinyallere ayarlıdır – annenin sağ beyni de duygusal bilgilerin ifade edilmesi ve işlenmesinden ve sözlü olmayan iletişimin kurulmasından sorumludur. Sağ korteksin erken dönemde yaşanan sosyal deneyimlerden özellikle etkilendiği, yoğun mutluluk ve coşku durumlarında etkinleştiği ve anneye çocuk arasındaki düzenleme sistemi kapsamındaki karşılıklı etkileşimlere katkıda bulunduğu bilinmektedir. Çocuk annenin duygu düzenleyici sağ korteksinden gelen sinyalleri mühürleme için bir şablon olarak kullanır; daha ileride gelişen duygulanım kapasitelerini idare edecek olan devrelerin donanımı bebeğin sağ korteksinde kurulur. Ebeveynlerin yarattığı ortam davranışların altında yatan gelişen nöronal bağlantı örüntülerini işte bu şekilde etkilemektedir (Dawson, 1994).

Annenin yüzü tetikleyici işlev görerek bebeğin büyümekte olan beyinde yüksek seviyelerde içsel uyuşturucu salgılanmasına neden olur. Bu endorfinler bebeğin beyinin korteks altı ödüllendirme merkezlerini doğrudan etkileyerek biyokimyasal olarak bebeğin sosyal etkileşim, sosyal duygulanım ve bağlanma olaylarından zevk almasını sağlar (Bozarth & Wise, 1981). Bunun sonucunda, ödüllendirme etkilerinin elzem bir nöromodülatörü olan katekolamin dopamin, ön tavan bölgesindeki retiküler oluşumun ön bölgelerinden salgılanır; bu salgı, dopaminer-jik güdümlü, enerjiyi harekete geçiren, sempatik ağırlıklı ergotropik uyarılma ve dopamin kaynaklı mutluluk seviyelerinin yükselmesine neden olur. Bugün artık doğum sonrasında yaşanan deneyime bağlı görsel süreçlerin, hem “dış” dünyadan gelen bilgilerin kortikal duygusal şekilde işlenmesine, hem de retiküler oluşumdan gelen katekolaminleri içeren içsel kaynaklı sinyallere dayandığı kabul edilmektedir (Singer, 1986). Dolayısıyla annenin etkisiyle artan dopamin ve endorfin miktarları bebeğin zevk deneyimine aracılık eder. Ayrıca annenin yüzündeki ilgi ifadesinin artması da, hipotalamus merkezlerinde üretilen ve hipofiz bezinin

endorfin üretimini düzenleyip otonom sinir sisteminin sempatik bölümünü etkinleştiren bir nöropeptit olan kortikotropin salgılatıcı faktörün (CRF) artmasını sağlar (Brown ve diğ., 1982). Bu dönemde aktif olarak büyümekte olan sempatik sinir sistemindeki faaliyet artışı bebekte yoğun sevinç, yüksek seviyede uyarılma ve faaliyetin artması şeklinde tezahür eder. Bakıcı ayrıca optimal olmayan yüksek uyarılma seviyelerinin de ayarlanmasını sağlar ve bu şekilde aşırı derecede yükselen sempatik uyarılma seviyelerini düzenleyerek azaltır. Bu şekilde bağlanma ilişkisinin esasta bir (ergotropik) uyarılma düzenleyicisi olduğunu görüyoruz (Van der Kolk & Fisler, 1994). Annenin olgunlaşmış sinir sistemiyle bebeğin olgunlaşmamış sinir sistemi arasında sembiyotik bir kenetlenme meydana gelmesiyle, çocuk benzer bir yoğun sempatik faaliyete ve bu faaliyete eşlik eden pozitif duygulanıma, canlı faaliyete ve davranışsal etkinleşmeye doğru uyarılır. Bugün artık şunları çok iyi biliyoruz: bağlanma davranışının altında yatan ve onu motive eden şey duygulanım durumudur ve bebeğe gösterilen coşku ve ilgi kombinasyonu bağlanma bağlarının oluşmasını motive eder.

Bunlara ek olarak, anne sadece çocuğun anlık duygulanım durumlarının modülatörü olarak işlev görmez, ayrıca çocuğun nörohormon ve hormon üretimini de düzenler; nörohormon ve hormon üretimi çocuğun ilerideki sosyo-duygusal gelişimi için çok önemli olan beyin bölgelerinin yapısal büyümesini programlayan gen-aksiyon sistemlerinin etkinleşmesinde rol oynar. Dopamin, hipofiz bezindeki endorfin öncüllerini kodlayan genin transkripsiyonunu artırır ve deveren eden endorfinler DNA sentezini etkileyip dendrit büyümesini ve omurga oluşumunu düzenleyerek doğum sonrası gelişimi kontrol eden bir mekanizma olarak işlev görürler (Bartolome, Lerber, Dileo & Schonberg, 1991; Hauser, McLaughlin & Zagon, 1989). Bu biyokimyasal olaylar, yüksek seviyede pozitif duygulanım aktaran istikrarlı bağlanma bağlarının neden çocuğun devam etmekte olan nörobiyolojik gelişimi için hayati önem taşıdığının açıklaması olabilirler (Trad, 1986). Bu araştırma sonuçları, erken dönemdeki insan gelişiminde deneyimlenen pozitif duygulanımın bireyin uyumlanma kapasitesine yaptığı etkinin çeşitli bilim dalları arasında kavramlaştırılmasında büyük önem taşımaktadır. Günümüzde yürütülen gelişimsel psikanalitik araştırmalara göre, “erken dönemdeki büyüme deneyiminde büyümeyi teşvik eden en önemli faktör, bakıcının duygusal açıdan ulaşılabilir olmasıdır” (Emde, 1988, s. 32).

Pozitif duygulanımı düzenleyen interaktif etkileşimler, nörobiyolojik ve yapısal sonuçlar üretmenin yanı sıra bebeğin bedensel durumunda, yani psikobiyolojik düzeyde de önemli olayların meydana gelmesine neden olur. Winnicott (1986, s. 258) anneye bebek arasında yaşanan karşılıklı-ğı tarif ederken “buradaki en önemli nokta bebekle anne arasında bedenlerin anatomisi ve fizyolojisi açısından kurulan iletişimdir” önerisinde bulunmuştur. Hofer’in (1990) gelişimsel psikobiyolojik araştırması ise “sembiyotik” haldeki yetişkinin ve bebeğin bireysel homeostatik sistemlerinin, bir üst örgütlenme dahilinde birbirine bağlandığını ve bu sayede hem annenin hem de bebeğin hayati sistemleri olan endokrin, otonom ve merkezi sinir sistemlerinin anne ve bebek arasındaki etkileşimle karşılıklı düzenlenmesinin sağlandığını ortaya çıkarmıştır. Hofer buna ek olarak “doğum sonrası dönemde basit duygulanım durumları için gerekli alt katmanların muhtemelen zaten mevcut olduğunu ve spesifik zevk durumlarının oluşturulmasını sağlayan deneyimlerin de bu katmanların oluşmasına benzer şekilde erken dönem anne-bebek ilişkisinin sembiyotik doğası içine eklendiğini” söylemiştir (1990, s. 62). Hofer “saklı” düzenleyici psikobiyolojik süreçlerin önemini de vurgulamıştır; bu süreçlerde ikili sembiyotik durumlar bebeğin “açık”, olgunlaşmamış, gelişmekte olan içsel homeostatik sistemlerinin bakıcının daha olgun ve ayrılmış sinir sistemi tarafından düzenlenmesi yoluyla fizyolojik olarak kurulur. Bu sembiyotik durumun birincil işlevlerinden biri de zevk verici durumların yani yüksek düzeyde pozitif duygulanım durumlarının oluşturulmasıdır. Bu çalışmalar, bebeğin hayatının ilk yılının ikinci ve üçüncü çeyreklerinde “sembiyotik” bir gelişim etabı yaşandığını söyleyen Mahler’in çalışmalarını (Mahler, Pine & Bergman, 1975) desteklemektedir.

İlk Yılın Sonunda Duygulanım Öz Düzenlemesi Erken Dönem Kapasitesinin Kazanılması

Gelişimsel psikanalizin öncülerinden olan Mahler gözleme dayalı araştırmalarında sembiyotik evrenin ardından 10 ile 12’inci aylar arasında başlayan ve 16 ile 18’inci aylara kadar süren bir “uygulama” alt evresinin geldiğini önermiştir. Mahler bu kritik dönemi de kendi içinde ikiye ayırmış ve ilk yılın sonunda başlayan bir erken evre ile ikinci yılın ortasına kadar uzanan bir geç evrenin varlığından bahsetmiştir. Uygulama evresinin başladığının belirtisi bebeğin motor davranışlarında meydana gelen

hızlı değişimlerdir, yani bebeğin ilk yılın sonunda dik durmaya başlaması ve kendi başına attığı ilk adımları destekleyen hareket yeteneğidir. Bu kapasite yeni yeni hareketlenmeye başlayan bebeğin kendini anneden ayırarak anneden bağımsız fiziksel ortamı keşfetmesini sağlar, bu da bebeğin özerkliğinin geliştirilmesinde temel bir olaydır. Çocuk genellikle duygusal olarak anneden belli bir oranda bağımsızdır ve kendi narsistik zevklerine dalmıştır ancak belli özerk ego işlevlerinin elde edilmesinden (veya girdiğı ortamda stresli olayların yaşanmasından) sonra bebek annesinin kendisini kabul etmesine ve “yenilenen katılımına” ihtiyacı olduğunu fark eder. Bu “duygusal yakıt ikmal” ihtiyacı, uygulama evresindeki bebekle birincil bakıcının ayrı kaldığı dönemlerin ardından yaşanan “yeniden bir araya gelme” anları şeklinde tezahür eder. Yeniden bir araya gelme davranışları bağlanma kuramının odaklandığı araştırma konularından biridir ve kurulmuş olan bağlanmanın kalitesini anlamak açısından çocuğun ayrılma anındaki itirazlarından daha da önemli bir göstergedir. Brent ve Resch’in (1987) “sosyal alanın bir ucundan diğer ucuna meydana gelen yeniden bir araya gelme” olarak tarif ettikleri olayı hangi interaktif mekanizma sağlamaktadır?

Bebeğin içinde bulunduğu çevrede daha fazla hareket etmeye başladığı zaman annesiyle daha çok görsel olarak temas kurduğu bilinmektedir (Rosenblum, 1987). Çocuğun dünyaya yaptığı geziler “bakıcının dikkatli gözlemi” altında gerçekleşir ve bebek anneyi bir “kılavuz ışı” gibi kullanır. Bebek güvenli yuvasına geri döndüğündeyse annenin çocuğun duygularını yansıtan yüz ifadelerine gösterdiği ilgi ve dikkat yoğunlaşır. Psikobiyolojik olarak bebeğe uyumlanmış olan anne bebeğin yüz ifadelerinden çıkardığı bu ipuçlarını kullanarak onun içsel durumunu değerlendirebilir ve bu değerlendirmelere dayanarak çocukla yeniden senkronize görsel-duygusal iletişim kurar. Buna karşılık çocuk da annenin duygularını yansıtan yüz ifadelerinden kaynaklanan görsel (ve prozodik işitsel) uyarılara ilgili bir şekilde yanıt verir. Bu diyalektikte annenin iletileri bebeğe etkileşimler ve olaylarla ilgili belirgin bir anne takdiri sağlar ve çocuğun duygulanımını ve davranışlarını destekleyen içsel uyarılma durumu düzenlenir. Bu nedenle, yeniden bir araya gelme sırasında yaşanan “yenilenen katılım” bir duygulanım ayarı işlevi görür. Bu “mikro düzenleme” eylemlerinde anne ve bebek anlık veya yarım saniyeye kadar gecikmeyle birbirlerine yanıt verirler; mikro düzenleme anları anneye bebeğin yaşadıkları ayrılıklardan sonra yeniden temas kurmalarını sağlayan

çok önemli karşılıklı işaretleşme anlarıdır. Anneyle bebek işte bu şekilde çok yoğun duygulanım iletilerinin işleminden geçirilmesi için bir mekanizma geliştirir ve bu mekanizma ikisi arasındaki psikobiyolojik uyumlanmanın sürekli ve uzun süreli fiziksel temasa gerek olmaksızın tekrar tekrar kurulmasını sağlar.

Bu karşılıklı düzenleme sistemi uyumlanmacı bir sistemdir, çünkü çocuğun gelişmekte olan sinir sisteminin uyarılma düzeylerinin annenin referans görevi gören standartlarına göre yeniden ayarlanmasını sağlar. Uyarılma düzeyleri metabolik enerjideki değişimlerle bağlantılıdır, dolayısıyla birincil bakıcının yaptığı şey çocuğun enerji durumlarındaki değişimleri ayarlamaktır. Hakikaten de anneyle çocuğun yeniden birleşme anlarında yaşanan bu interaktif ikmal etkileşimleri bebekle anne arasında meydana gelen enerji aktarımlarıdır ve bağlanma dinamiğinin temel mekanizması olabilir. Field (1985) psikobiyolojik uyumlanmayı anne-bebek ikilisinin “aynı dalga boyunda olmaları” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanım sadece bir benzetme olmayıp beyin ve dolayısıyla beden durumlarının benzer olmasını anlatıyor olabilir. Bunlara ek olarak, bu senkronize biyoenerjik aktarımlar sadece çocuğun faaliyet düzeyini ve duygusal durumunu desteklemekle kalmaz, çocuğun gelişmekte olan beyninin “deneyime bağlı” büyümesinin giderek artan biyoenerjik gereksinimlerinin tedarik edilmesi için gerekli ayarlanmış uyarımı da sağlar. Reite ve Capitanio (1985) bağlanmanın esas işlevlerinden birinin, biyolojik ve davranışsal sistemlerin organizmal düzeyde senkronize olmalarını veya düzenlenmelerini sağlamak olduğunu önermişlerdir.

Bowlby (1988) duygusal açıdan duyarlı olan ve karşılık veren bir annenin çocuk için “güvenli bir üs” yarattığını, artık hareketlenmiş olan çocuğun da zaman zaman bu üsten ayrılarak dünyayı keşfetmeye çıktığını ve sonra geri döndüğünü anlatmıştır. Çocuk bu maceralara atılabilmek için annenin duygulanım ifadelerini bir işaret olarak kullanır, belli bir ortamın güvenli veya tehlikeli olup olmadığını anlamak için annenin ortamı değerlendirmesini bekler ve onun duygulanım ifadelerini bu konuda verilmiş sinyaller olarak kullanır. Ayrıca bu süreçte ilk bakışta görülmeyen, üstü daha kapalı bir olay daha yaşanır; annenin yüz ifadeleriyle çocuğa iletilen duygulanım aktarımları çocuğun çevresini fiziksel açıdan keşfetmesi için ihtiyacı olan pozitif uyarılma ve enerjinin artmasına da neden olur. Sosyal referanslama açısından, annenin duygusal ifadeleri

bebeğin keşif maceralarında ona rehberlik eder; çocuk için annesinin ne hissettiğine "göz kulak olmak" önemlidir ve bu şekilde, ikili uyum veya pozitif duygulanımın birinden diğerine aktarılmasıyla bebeğin duygudurumu hızla değiştirilebilir. Emde (1988) 12 aylık bir bebeğin "gözleri parlayarak aldığı zevki" erken dönemde yaşadığı ustalaşma deneyimlerine bağlamıştır. Bebeğin aldığı zevk, bebeği tasdik eden bakıcının dikkatli ve gözlemci ilgisiyle artar. Duygulanımların aktarıldığı, dikkatin odaklandığı sosyal referanslama deneyimleri hızla etkili olan ikili görsel-duygusal psikobiyolojik bir mekanizma sayesinde yaşanır ve coşku ve heyecan gibi pozitif duygulanım seviyelerinin ortaya çıkmasını ve devam ettirilmesini sağlayan bu interaktif dinamik, ontogenetik bir uyumlanma olan oyun oynama davranışının ortaya çıkmasını sağlar. Oyun bir ortamı yeni bilgilerin işlenmesini kolaylaştıracak hale getirir, böylece bebeğin öğrenme kapasitesi artar. Ayrılıklar ve yeniden birleşmelerden oluşan bu yeni deneyimler oyun oynama davranışlarını destekler ve çocuğun bulunduğu ortamı "zenginleştirir"; zenginleşmiş ortam çocuğun beyin ağlarının şekillenmesini ve gelişmesini sağlar (Tucker, 1992) ve sinirler arasındaki bağlantıları artırır (Fagen, 1977).

İLK YIL SONUNDA ORBİTOFRONTAL KORTEKSİN OLGUNLAŞMASI İÇİN HAYATİ ÖNEM TAŞIYAN BİR DÖNEMİN BAŞLAMASI

"Zenginleştirilmiş" ve "büyümeyi teşvik eden" ortamlar özellikle homeostatik kendilik düzenleyici ve bağlanma sistemlerinin bireysel gelişimini etkiler (Greenspan, 1981). Bowlby (1969) bağlanma işlevleriyle ilgili kontrol sistemlerinin olgunlaşmasının çocuğun gelişiminin meydana geldiği ortamdan gelen etkilere açık olduğuna dikkat çekmiştir. Cicchetti (1994) de bağlanma kapasitesinin yaşamın ilk yılının sonlarına doğru yaşanan erken dönem duygulanım düzenlemesi deneyimlerinden kaynaklandığını söylemektedir. Cicchetti ayrıca bakıcının, deneyime bağlı hassas dönemlerde nörodüzenleme süreçlerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını da ifade etmektedir (Cicchetti & Toth, 1991). Bu bilgiler bizi bir sonraki soruya yöneltmektedir: Bağlanma örüntülerinin ölçülebilmeye başladığı 10 ile 12'inci aylar arasındaki dönemde beynin hangi bölgeleri önemli bir büyüme dönemine girmektedirler? Benim fikrime göre yoğun pozitif duygulanımlar ve yüksek seviyede dopamin ve içsel uyuşturucu doğuran ikili iletişim, prefrontal korteks için büyümeyi teşvik edici bir ortam oluştururlar; prefrontal korteks Bowlby'nin bahset-

tiği mühürleme sürecinde büyük önem taşıyan bir bölgedir (G. Horn, kişisel iletişim, 9 Ağustos 1994) ve bu bölge 10 ile 12'inci aylar arasında büyük bir olgunlaşma değişimi geçirir (Diamond & Doar, 1989). Çok sayıda nörobiyolojik araştırma karmaşık kendilik düzenleyici yapısal sistemlerin frontal, özellikle de orbital prefrontal kortekste bulunduklarını göstermektedir (Damasio, 1994; Pribram, 1987). Bu sistemler doğumda bebekle birlikte hazır halde gelmez ve bebeğin gelişmesi sırasında aniden ortaya çıkmaz, doğum sonrası dönemde bebeğin yaşadığı “sosyal temaslara” ve nesnel faaliyetlerle oluşurlar (Luria, 1980). Nitekim insanların serebral korteksinin en geniş bölgesi olan prefrontal korteksin olgunlaşması esas itibarıyla doğum sonrası dönemde gerçekleşir ve limbik orbital prefrontal bölgelerin de limbik olmayan dorsolateral prefrontal bölgelerden önce geliştiği bilinmektedir (Pandya & Barnes, 1987). Korteksin frontal kutup bölgelerinin derin tabakalarındaki nöronlar bir yaşında olgunlaşır (Rabinowicz, 1979) ve kritik bir dönemin göstergesi olan aşırı sinapsis üretiminin prefrontal kortekste yaşamın ilk yılının sonunda başladığı gözlenmiştir (Huttenlocher, 1979). En önemlisi, günümüzde orbitofrontal bölgelerin bağlanma süreçleriyle (Steklis & Kling, 1985) ve homeostatik düzenlemeyle (Kolb, 1984) çok ilgili olduklarına dair kanıtlar bulunmuştur.

Beynin doğum sonrası dönemdeki büyümesinin kişilerarası ve içsel düzeylerdeki olaylardan etkilendiği ilkesiyle paralel olarak, bağlanma deneyimlerinin, bakıcıyla bebek arasındaki yüz yüze aktarımların mühürlemeyi ve sistemin devre ağlarının oluşmasını doğrudan etkilediğini söyleyebiliriz. Kritik dönemlerin başlangıçları gelişimin belli dönemlerinde spesifik genlerin etkinleşmeye başladığını gösteren işaretlerdir (Bateson & Hinde, 1987) ve kalıtsal etkilerin ifade edilebilmesi için de bebeğin ortamla etkileşime girmesi gerekmektedir (Plomin, 1983). Bu etkileşimler gelişmekte olan kortolimbik bölgelerde özellikle duygulanımsal etkileşimlerdir ve anne bu etkileşimler kapsamında bebeğin olgunlaşmakta olan beyninin nörokimyasını ve bebek duygularıyla ilgili sinirsel alt tabakaları düzenler (Hofer, 1984, 1994). Kritik dönemlerde meydana gelen olaylarla ilgili çıkarılan en son nörokimyasal modeller monoamin nörotransmitterleri ve nörohormonların gelişimsel beyin büyümesinin temporal çerçevesini düzenledikleri ve dış etkilerin bu süreç üzerindeki etkilerini düzenledikleri görüşünü yansıtmaktadır (Lauder & Krebs,