

**DUYGULANIMIN DÜZENLENMESİ
&
KENDİLİĞİN ONARIMI**

Allan N. SCHORE

Çeviri: Öznur Karakaş

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 59

Duygulanımın Düzenlenmesi & Kendiliğın Onarımı
Allan N. Schore

Özgün Adı: Affect Regulation & the Repair of the Self

Copyright©2003 by Allan N .Schore

All rights reserved. Authorized translation from English language edition by
W. W. Norton & Company Inc.

ISBN 978-605-5548-64-3

Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

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

Birinci baskı: Nisan 2012

Editör: Uz. Dr. Tahir Özakkaş

Çeviri: Öznur Karakaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur

Katkıda bulunanlar: Melike Yönten & 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 No:285 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

DUYGULANIMIN DÜZENLEMESİ
&
KENDİLİĞİN ONARIMI

Allan N. SCHORE



Editör:
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:
Öznur KARAKAŞ

DUYGULANIMIN DÜZENLENMESİ & KENDİLİĞİN ONARIMI

*Kişilerarası Nörobiyoloji Üzerine Norton Serisi
Daniel J. Siegel, M.D., Seri Editorü*

Zihin sağlığı alanı oldukça heyecan verici bir büyüme ve kavramsal olarak yeniden yapılanma süreci geçirmektedir. Birçok bilimsel girişimden edinilen bağımsız bulgular zihin ve zihin sağlığı hususunda disiplinlerarası bir bakış açısı oluşturacak şekilde bir araya gelmektedir. İnsan gelişiminin “kişiler-arası nörobiyolojisi” zihin ve beynin yapısının ve işlevinin, özellikle duygusal ilişkiler içeren deneyimler tarafından şekillendirildiğini anlamamızı sağlamaktadır.

Kişiler-arası Nörobiyoloji üzerine hazırlanan Norton Serisi, insan zihninin karmaşık nörobiyolojisi üzerine şimdiye kadar geliştirdiğimiz anlayışı daha da ileriye taşıyarak en ileri, çoklu disiplinlere ait bakış açıları sunmaktadır. Nörobiyoloji, genetik, hafıza, güvenli bağlanma bağı, karmaşık sistemler, antropoloji ve evrimsel psikoloji gibi oldukça geniş geleneksel-bağımsız araştırma sahaları üzerine yazılmış olan bu metinler, zihin sağlığı uzmanlarına, klinik psikologların çoğu zaman erişiminde olmayan bilimsel bilgilerin bir sentezini sunmakta ve bunların gözden geçirilmesini sağlamaktadır. Bu kitaplar pek çok araştırma sahasına ait bulguların ortak bir dile ve kavramsal çerçeveye tercüme edilerek ortak bir bilgi yahut “bilgi birikimine” erişilmesi sayesinde insan deneyimine dair anlayışımızı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu seri üst düzey modern bilim ile psikoterapinin iyileştirme sanatını bir araya getirmektedir.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	ix
Önsöz	xi

BİRİNCİ KISIM GELİŞİM ODAKLI PSİKOTERAPİ

1. Klinik Modellerin Kaynağı Olarak Disiplinlerarası Araştırma	1
2. Yapım Aşamasında Zihinler: Güvenli Bağlanma, Kendi Kendini Organize Eden Beyin ve Gelişim Odaklı Psikanalitik Psikoterapi	44
3. Psikonörobiyolojik Bir Yansıtılmalı Özdeşim Modelinin Klinik Etkileri.....	85
4. Nöropsikanaliz, Bağlanma Bağı Teorisi ve Travma Araştırmalarındaki İlerlemeler: Kendilik Psikolojisi için Çıkarımlar	166

İKİNCİ KISIM GELİŞİMSEL NÖROPSİKANALİZ

5. Erken Gelişim Döneminde Süperego Gelişimi: Pratik Yapma Sürecinde Utancın ve Narsisistik Duygulanım Düzenlemesinin Ortaya Çıkışı	235
6. Freud'un Projesinin Üzerinden Yüz Yıl Geçmişken: Psikanaliz ve Nöroloji Arasında Yakınlaşmadan Bahsetmek Mümkün Mü?	311
7. Sağ Beyin, Sağ Zihin ve Psikanaliz	340
8. Freud'un Dinamik Bilinçdışının Nörobiyolojik Tözü Olarak Sağ Beyin	415
EK	461
KAYNAKÇA	464

Teşekkür

Kuramsal bilim üzerine çalışmalarım yirmi yıla dayanmakta ancak bir klinik psikolog olarak çalışmalarım otuz beş yılı aşkın süredir devam etmektedir. Profesyonel hayatım boyunca insanın bilinçli ve bilinçdışı zihinleri içerisinde değişime müsaade eden ortak mekanizmalara dair yoğun bir merak içerisinde oldum. Halen daha bunların kendilerine has yollarla çözülmesi ve bireysel psikoterapötik araştırma bağlamında ifade edilmesi, bende hayranlık ve şaşkınlık uyandırmaktadır. Öğrendiklerimin çoğunu danışanlarımla yürüttüğüm bu ilişkiyel deneyimlere borçluyum. Kendilik ve öteki üzerine son derece zengin, öznel bilgi sahasında bildiklerimi paylaşmama müsaade ettikleri için onlara teşekkür ediyorum.

Meslektaşlarımla olan ilişkilerim de benim için oldukça değerli klinik bilgi kaynakları olmuştur. Yazarlık kariyerimin ilk yıllarında Henry Krystal, merhum Michael Basch, Calvin Settlage, John Gedo, Ernest Wolf, Stanley Greenspan, Paul Gilbert ve özellikle Jim Grotstein, geliştirdiğim disiplinlerarası perspektif hususunda beni çok desteklediler. Yıllar içinde Peter Fonagy, Anne Alvarez, Miriam Steele, Ed Tronick, J. Masterson, Frank Putnam, Althea Horner, Bob Stolorow, Beatrice Beebe, Lou Sander, Colwyn Trevarthen, Steve Seligman, Mary Sue Moore, Susan Coates, Liz Muir ve merhum Roy Muir, Phil Mollon, Jeremy Holmes, Pat Sable, Nicola Diamond, Mario Marone, Suze Orbach, Anni Bergman, Lotte Kohler, Diana Fosha, Graeme Taylor, Jack Panksepp, Russell Meares, Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart, Kathy Steele, Paul Valent, Francine Shapiro, Dan Stern, Joe Lichtenberg, Bessel van der Kolk ve Dan Siegel'le yürüttüğüm diyaloglardan beslenmeyi sürdürdüm.

Yine Leo Goldberger, Arnold Richards, Michael Moskowitz, Catherice Monk, Carol Kaye, Steve Elluman, Howard Steele, Joy Osofsky, William MacGillivray, Judith Edwards, David Scarff, Shelly Alhanati, Jean Arundale, Vivian Green, Jean Carney ve Mark Solms gibi pek çok editör tarafından şahsıma sunulan fırsatlara minnettar olduğumu belirtmek isterim. Farklı disiplinleri bir araya getiren

çalışmamın ışığında *Journal of Neuroscience, Behavioral and Brain Sciences, Neuroscience & Biobehavioral Reviews Journal of Abnormal Psychology, American Academy of Pediatrics Pediatric Update, Development and Psychopathology, Infant Mental Health Journal, Neuro-Psychoanalysis, Psychologist Psychoanalyst* ve *Journal of Analytical Psychology* gibi pek çok sahada on beş derginin editör grubunda bulunmaktan ve/ya bunların redaktörü olmaktan gurur duymaktayım.

Çalışmamın çocuk ve yetişkin klinik psikiyatrisi alanına uyarlanması hususunda yürüttükleri zengin tartışmalar için UCLA/San Fernando Valley Psikiyatri Eğitim Programı klinik eğitim sahası direktörü Murray Brown'a ve programın üçüncü senesinde olan pek çok psikiyatri mukimine teşekkür etmek isterim. Kaliforniya Klinik Toplumsal Çalışmalar Enstitüsü'nün öğretim görevlileri ve doktora öğrencileri ile yürüttüğüm sayısız diyalog, bana psikoterapinin bilimsel temelleri ve bunların klinik uygulamaları üzerine görüşlerimi geliştirmek için eşsiz fırsatlar sundu. Gelişimsel Duygulanımsal Sinirbilim ve Klinik Uygulamalar, çalışma grubumda yıllar boyunca pek çok yetenekli psikolog, psikiyatrist, psikanalist, klinik sosyal hizmet uzmanı ve evlilik ve aile terapistiyle yürüttüğüm çalışmalar, canlı vaka tartışmaları, entelektüel sorgulama ve kuramsal modellerim için eleştirel kaynaklar olmuştur. Yetenekli ekip olan W.W. Norton, Andrea Costella, Michael McGand'a ve özellikle birlikte çalıştığım yetkin ve sorumluluk sahibi editörüm Deborah Malmud'a teşekkürü borç bilirim.

Son olarak bir kez daha tüm kalbim ve zihnimle Judith'e teşekkür ederim.

Önsöz

Bu kitap duygulanım düzenlemesi ve kendilik organizasyonu arasındaki eleştirel ilişki üzerine yazılan üçlemenin son sayıdır. 1994 yılında basılan Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Kaynağı isimli ilk kitabımda düzenleme teorisinin ilkelerini sunmuştum. Bu kitapta, güvenli bağlanma ilişkilerinin bebeğin beyindeki belli başlı kendilik düzenleme yapılarının gelişimini sağlayan psikonörobiyolojik mekanizmaları tanımladıktan sonra, gelişimsel anlayışı psikopatojenez ve psikoterapi sürecine uyguladım. Bu sayının akabinde yayınlanan Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları isimli kitabımda, düzenleme teorisinin uygulamalarını gelişimsel duygulanımsal sinirbilim ve gelişimsel nöropsikiyatri sahalarına doğru genişlettim. Duygulanım Düzenlemesi ve Kendiliğin Onarımı isimli bu kitabımda gelişim-odaklı psikoterapi ve gelişimsel nöropsikanaliz sahalarında daha önceden sunulan izahatları geliştireceğim.

Beynin on yılı olarak bilinen süre zarfında sinirbilim, bilgi birikimi açısından takdire şayan bir sıçrama göstermiştir. Kısmen yeni görüntüleme teknolojilerine borçlu olduğumuz bu gelişim, yalnızca bilişsel sinirbilim alanında değil aynı zamanda yeni yeni filizlenmekte olan duygulanımsal ve toplumsal sinirbilim alanlarında da kendine göstermiştir. Belli başlı beyin araştırmalarından, psiko biyoloji ve psikofizyoloji alanlarından elde edilen zengin veri birikimi, şu anda belki de daha önce hiçbir zaman olmadığı kadar klinik psikologların çalışmalarıyla ilişkilidir. Aynı dönemde psikiyatri duygulanım düzensizlikleri ve travma arasındaki ilişkiyi anlama hususunda önemli atılımlar gerçekleştirirken, duygu süreçlerine odaklanan psikoterapistler, erken dönem oluşan kendilik patolojilerinin tedavisi hususunda verimli modeller oluşturmuşlardır. Bu trendlerle eş zamanlı olarak deneysel ve toplumsal psikolo-

ji, uzun zamandır kendi sahasının dışında addettiği duygu alanına ciddiyetle yönelmeye başlamıştır. Benzer şekilde duygulanım teorisine yoğun ilgi göstermeye başlayan gelişim psikolojisi, bebeklik çağında toplumsal ve duygusal gelişim üzerine daha fazla araştırma yapmaya başlamıştır.

Ancak son on yılda yaşam bilimlerinde gözlemlenen gelişmeleri en iyi karakterize eden şey belki de disiplinlerarası araştırmaların muazzam yükselişidir. Bu durum her biri insan halini daha derinden anlamaya çabalayan pek çok farklı çalışma sahasından elde edilen verilerin bir araya getirilmesine izin vermiştir. Bu trendin en önemli örneği, duygulanım düzenlemesinin ve düzensizliğinin psikoloji, biyoloji, tıp ve sosyal bilimlerin yanı sıra klinik psikiyatri, psikoloji ve sosyal hizmet uzmanlarının araştırmalarının da ortak ilgi alanı olmasıdır.

Güncel kendilik modellerinde, psikolojik ve biyolojik veriler bütünleştirilmektedir. Araştırmacılar artık bu bütünleştirici bakış açısının kaynağının gelişimsel psikoloji ve gelişimsel sinirbilimin karmaşık yapısı üzerinden açıklanması gerektiği hususunda giderek daha fazla hemfikir olmaktadır. İnsan zihninin ontogenezinin artık giderek daha da karmaşıklaşan bilişselliklerin ortaya çıkışından fazlasını barındırdığı anlaşılmıştır. Kendiliğin temelinde duygulanımsal süreçlerin yattığı düşünülmektedir. Bu beden-temelli fenomenin içsel psiko-biyolojik tabiatı göz önünde bulundurulduğunda bebeklikten başlayarak yaşam boyu insan gelişimine dair yakın zamanlı modeller, beyin-zihin- beden kavramsallaştırmalarına yönelmektedir. Bu modeller bizi eşsiz biçimde insan yapan belli başlı özellikleri yeniden tanımlamaktadır.

Gerçekten de son on yıl içerisinde bilimin odak noktasında insan halinin belli başlı vasıflarının ne olduğuna dair bir kayma gözlemlenmektedir. *Science* dergisinde yayımlanan makalesinde, Richard Davidson şu sonuca varmıştır, “Bilinç değil, kendilik ve karakter sinirbilimin önde gelen mevzusudur. Davranışlarımızın çok büyük bir kısmı bilinçli olarak erişim sahibi olmadığımız süreçlerden

kaynaklanmaktadır,” (2002, s. 268). Bilinçdışı süreçlere, yani hızlı ve otomatik olarak ortaya çıkan beden-zihin-beyin üçlüsünün temel işlemleri üzerine yoğun bir ilgi gözlemlenmektedir. Bu, özellikle kendilik-düzenlemesinin temel kapasitesini dolayımlayan davranışsal, bilişsel ve özellikle de duygusal süreçleri içermektedir. Kişinin duygularını kendi içinde düzenlemesi, genellikle duyguların bilinç düzeyinde düzenlenmesi anlamında tanımlanmaktadır. Sahip olduğumuz duyguları, bu duyguları ne zaman hissettiğimizi, nasıl deneyimlediğimizi ve ifade ettiğimizi bilinçli ve istemli olarak bu kontrol süreçleri yoluyla etkileriz. Bu kavram –yani bilinçli olarak düşünme şeklimizi değiştirerek ne şekilde hissedeceğimizi de değiştirebileceğimiz fikri- şu anda psikolojinin hakim sahası olan bilinç psikolojisinin başat savıdır. İkinci sav ise mantıklı düşünme ve “sağaltıcı” dikkat ile ilişkili distraksiyon stratejisinin sıkıntı yaratan deneyimlerin “sıcağı sıcağına hissedilen” olumsuz sonuçlarını azaltmak için başvuru olan belli başlı başa çıkma mekanizmaları olduğudur. Olumlu duyguların yoğunlaştırılması olarak işleyen uyumlanma işlevi ve duygusal süreçlerin kalbinde yatan temel beden-temelli işlemler genellikle ihmal edilmektedir.

Ancak bu bilinçli işlemler tarafından duygusal süreçlerin aşağı yönlü düzenlenmesine dayanan modelin aksine, pek çok araştırma, çoğu anlık psikolojik sürecin bilinçdışı gerçekleştiğini göstermektedir. Çevremizde bizim için anlam taşıyan değişiklikleri değerlendirmemizi ve benimsememizi sağlayan belli başlı kendilik-düzenleme işlevleri büyük ölçüde bilinçli farkındalık alanının dışında gerçekleşmektedir. Gerçekten de hem araştırmacılar hem de klinik psikologlar çok hızlı iletilen bilinçdışı sosyal duygusal bilgilerin esas olarak açık değil örtük düzeyde işlendiğini ve edinildiğini gösteren bulgular üzerinde birleşmektedirler. Kendi klinik uygulamalarında da her alandan psikoterapist olumlu ya da olumsuz, “soğuk” değil “anlık, sıcak” bilişselliğe odaklanmakta ve örtük ilişkisel bilgi ve bilinçdışı temsillerdeki değişikliklerin, psikoterapi bağlamında esas değişiklikler olduğunu iddia etmektedir.

Sosyal psikoloji araştırmacıları da örtük ve açık öğrenme arasındaki önemli farkları ve örtük öğrenmenin özellikle toplumsal bilişsellikle doğrudan ilişkisini araştırmaktadır. Bilişsellik dünyayı bilmek demektir, ancak genellikle yalnızca bilinçli sözel bilgiyi kastedecek şekilde yanlış yorumlanmaktadır. İnsan ilişkilerindeki belli başlı öznel bilgi alışverişinin büyük bir kısmı sözsüzdür ve yüz ifadesindeki, sesin bürünsel kullanımındaki, dokunma, bedensel hareketler ve bedensel durumdaki dinamik değişiklikleri içermektedir. Bu işlemler (sarih kendiliğin aksine) örtük kendiliğin işlevlerinde temel önem taşır.

Sözlü-bilinçli ve sözsüz-bilinçsiz alanlar arasındaki ikilik, sinirbilimlerinin kendilik-düzenleme araştırmalarına da dahildir. Bilişsel sinirbilim alanındaki güncel araştırmalar büyük ölçüde duygusal hallerin bilinçli, istemli kontrolünü içermektedir. Örneğin, bu tarz araştırmalar genellikle sözlü yeniden değerlendirme stratejilerine odaklanmaktadır ve biz bu sayede, endişe hallerini düzenlemek için içimizden kendi kendimize konuşabilmekteyiz. Bu mekanizma sağ prefrontal bölgelerde yer almaktadır ve yoğun duygularla ilişkilendirilen çok yüksek ve çok alçak uyarılma hallerinde ona erişilmektedir. Bu kitabın bölümlerinde sunulan veriler, sağ yarıkürede yer alan duygulanım düzenleme işlevinin, stresle ve belirsizlikle başa çıkmada başat olduğunu göstermektedir.

Gerçekten de beynin on yılının temel gelişmelerinden biri “beynin” aslında iki beyinden yani içsel ve dışsal bilgilerin işlenmesinden sorumlu olan iki farklı işlemciden ibaret olduğunu keşfedilmesi olmuştur. Araştırmalar aşına olduğumuz sözel sol yarı küreden sağ yarıkürenin kendine has işlevlerine doğru yönelmektedir. Duygulanımsal lokasyon üzerine daha önce sahip olunan tartışmalara rağmen, bu kitapta atıfta bulunulan araştırmalar, hem olumlu hem de olumsuz duyguların alınmasında, işlenmesinde ve ifade edilmesinde sağ yarıkürenin üstünlüğünü kanıtlamaktadır. Dahası, bu yarıküre duygusal iletişimde saklı mimiklerin, bürünsel ve bedensel bilgilerin örtük bilişsel olarak işlenmesinde;

ilgi, empati ve insanın strese yanıt vermesinde başat role sahiptir. Bu son derece büyük öneme sahip işlemler –hem homostaz düzenlenmesi hem de dışsal tedirginlikle en iyi şekilde başa çıkacak şekilde içsel çevreyi esnek olarak değiştirme kapasitesinde merkezi öneme sahip olan- bilinçli farkındalık düzeyinin altında son derece hızlı gerçekleşir. Nöropsikolojik ve nörobiyolojik verileri bir araya getirdiğimizde, sağ yarıkürenin tutarlı, sürekli ve bütünlük taşıyan örtük kendilik hissinin muhafaza edilmesinde kritik öneme sahip olduğu görülmektedir.

Pek çok yazar kendiliğin örtük ve gözlemlenebilen boyutları kavramının doğrudan Freud'un, zihni, bilinçli ve bilinçsiz düzeylere ayırmasına benzediğini söylemektedir. Gerçekten de güncel nöropsikanaliz sağ ve sol beynin kendine özgü işlevlerini bilinçli ve bilinçsiz sol ve sağ zihinler olarak ilişkilendirmektedir. Ancak psikanaliz tabiatı gereği (bilinçsiz süreçlerin bilimi) her daim bilinçli olmayan alanın işlemleriyle, gelişen zihin-beden üzerinde etki sahibi olan ilksel süreç bilişsellikleri, beden-güdümlü dürtüler ve en erken dönem ilkel olaylarla daha fazla ilgilenmiştir. Bu bilinçsiz alanın gündelik hayatta insanlar için motivasyon kaynağı olan temel sistemleri içermesi ve bu bilinçdışı sistemin işlevsel kapasitelerinin bilinçli sisteme kıyasla gözlemlenebilen davranışların daha kapsamlı bir biçimde anlaşılması ve tahmin edilmesine müsaade etmesi, Freud'un temel keşfi olmuştur.

Son on yılda diğer bilimler gibi psikanaliz de dönüşüm geçirmiştir. Pek çok bilim adamının psikanalizi, zamanda donmuş bir bilim olarak görme eğilimine rağmen, yirminci yüzyılın ilk yıllarında gerçekleştirilen Freud'un orijinal kuramsal ve klinik modelleri, önemli ölçüde güncellenmiş ve kimi hallerde radikal olarak değiştirilmiştir. Psikanalizin ortaya attığı güvenli bağlanma teorisi, buna yalnızca bir örnektir. Gündelik hayatta bilinçsiz alanın merkezi öneme sahip olması, Bowlby'nin bilinçdışı içsel çalışma modellerine dahil edilmiştir. Ancak Freud'un tanımladığı bilinçsiz iç dünyanın özellikleri dahi dönüşüm geçirmektedir. Arkaik evcilleşti-

rilmemiş tutkular ve yıkıcı arzular deposu olarak algılanan bilinçaltı, artık her daim yaşam deneyimlerini değerlendiren ve bunlara belli bir yorumlama şablonu aracılığıyla yanıtlar veren, birbirine bağlı ve aktif zihinsel bir yapı olarak görülmektedir. Güncel psikanaliz “bebeklik amnezisi” sürecinde gömülü olarak susturulan kadim hatıraların, derinlerde yatan statik deposuna değil, bilinçaltı zihnin, diğer bir bilinçaltı zihinle iletişim kurduğu “ilişkisel bilinçaltına” atıfta bulunmaktadır. Önümüzdeki birkaç bölümde bu iletişimin nasıl erken dönem güvenli bağlanma deneyimleriyle başladığını ve bunun insan bilinçaltının biyolojik tözü olan gelişmekte olan sağ beyne kaydedildiğini tanımlayacağım.

Bu kitap boyunca psikodinamik teriminin “psikanalitik” terimiyle yer değiştirecek şekilde kullanıldığını belirtmek durumundayım. Aynı şekilde “psikanalist”, “klinik psikoterapist” yerine kullanılabilir. Ciddi kendilik patolojileri söz konusu olduğunda atıfta bulunan klinik yaklaşımı tanımlamak için kullandığım terimin “gelişim-odaklı psikoterapi” olduğunu belirtmek isterim. Yalnızca psikanalitik teori değil psikanalitik-temelli teknik de bir zamanlar psikoterapiye yanıt vermediği düşünülen bireylerin sorunlarını optimal düzeyde tedavi edecek şekilde değişim göstermektedir. Gelişimsel psikanalizin bize sunduğu bulgular rehberliğinde, tedavi ve bundan yola çıkılarak erişilen güvenli bağlanma teorisi, en iyi geleneksel klinik psikanalitik bağlamın salık verdiği aksine yüz yüze gerçekleştirilebilir. Odak noktası süreç kadar içeriğe de yöneltilirken zihinsel hal yerine psikobiyolojik durum vurgulanmalıdır.

Araştırmalarımı psikanalizle özdeşleştirmemin nedeni, danışanın temsil süreçlerinin ve içsel nesne dünyasının değiştirilmesi ve duygulanımları organize edecek, açık olduğu kadar örtük kendilik sistemlerini de kendi kendine düzenleyecek şekilde psişik yapının geliştirilmesi hususunda, bilinçli olmayan alanla ilgilenmemdir. Bu amaçlar artık yalnızca psikodinamik klinik modellerin alanında geçerli olmaktan çıkmış, daha büyük bir grup eklektik klinik psi-

koterapist tarafından benimsenmeye başlanmıştır. Benzer şekilde, kendimi hiçbir psikanaliz ekolüyle özdeşleştirmiyorum. Bu kitap-taki makaleler pek çok psikanalitik öncünün çalışmalarını yeniden değerlendirmektedir ve bölümler neredeyse psikanalizin bütün alt disiplinlerini içermektedir. Bu da bunların tamamının düzenleme kavramına vurgu yaptığını göstermektedir. Ancak, farklılarına rağmen bu disiplinlerin tamamı, “insan ikilisi içerisinde konuşma-nın gizemli ve inanılmaz karşılıklı dönüştürücü gücüne karşı hay-ranlık” beslemektedirler (Auchincloss, 2002, s.502).

Ancak psikanaliz sahasının ötesinde, bir klinik-bilimci olarak psi-koterapilerin tamamının ortak noktalarına, yani bu cinse özgü değişim sürecinin kendisine ilgi duymaktayım. Bir zamanlar psi-kanalizin alamet-i farikası sayılan aktarım ve karşı-aktarım olgula-rı, artık bütün psikoterapi çeşitlerinde esas önem taşımaktadır. Dahası ilk kez Freud tarafından (1913/1958) tartışılan terapötik ilişkilerin taşıdığı kritik önem, artık pek çok temel klinik araştırma tarafından doğrulanmıştır. Gerçekten de, psikoterapinin ortak unsurları arasında terapötik ittifak (ör. Danışan ve terapist arasın-daki işbirliğine dayalı ilişki) olumlu terapötik sonuçlar alınması söz konusu olduğunda en önemli etkendir. Artık danışan ve tera-pist ikilisi arasındaki ittifakın en önemli bileşenlerinden birinin, duygusal bağ olduğu kabul edilmektedir ve bütün psikoterapi ekolleri artık terapötik ilişkinin duygulanımsal yönlerine vurgu yapmaktadır. Bütün klinik yorumlayıcı ve yorumlayıcı olmayan teknik müdahale çeşitleri, bu ilişki mekanizma sayesinde ortaya çıkmaktadır.

Bu yüzden kitap boyunca, bilinçli ve bilinçli olmayan yollarla işle-yen ve böylece danışanın olumsuz duygusal semptomlarını azalt-makla kalmayan aynı zamanda onun uyumlanma kapasitesini de genişleten, dışsal ve içsel bilgileri düzenleyen hastanın içsel, yapı-sal ve beyin sistemlerini değiştirmesini sağlayan terapötik ilişki mekanizmalarına vurgu yapmaktayım. Güncel klinik modeller, terapötik ittifakın bütün terapi usullerinin ortak unsuru olduğu-

nu; bunun tedavi yönteminden daha çok tedavi sonucunun çeşitliliği söz konusu olduğunda geçerlilik kazandığını; duygulanımın düzenlenmemesinin bütün psikiyatrik bozuklukların temel mekanizması olduğunu ve bütün psikoterapi yöntemlerinin duygulanım düzenlenmesini teşvik etme hususunda benzerlik gösterdiğini söylemektedir.

Gelişim, temel olarak değişim sürecini temsil ediyorsa, psikoterapi, özünde uygulamalı gelişim psikolojisidir. Gelişimsel duygulanımsal sinirbilim ve gelişimsel psikanalizden elde edilen veriler, olgunlaşmakta olan insan gelişimi için son derece büyük öneme sahip olan erken dönemde, insan beyninin/bedeninin başka bir insanla duygulanım düzenleme ilişkisi bağlamı içerisinde çok daha üstün karmaşıklık düzeylerine evrildiğini açıkça göstermektedir. Son derece büyük önem taşıyan ve büyümeyi sağlayan gelişimsel matrisin kişilerarası bileşeni, psikoterapötik değişimlerin, danışan terapist arasındaki ilişkinin boyutları tarafından sağlandığını göstermektedir. Bu karşılıklı olarak yaratılan ikili sistem verimli olduğunda, danışanın içsel beyin/zihin/beden sistemlerinin daha da gelişmesini ve daha iyi organize edilmesini kolaylaştırmaktadır. Beyin bilimleri yetişkin beyninin elastikliğini koruduğunu ve bu elastikliğin özellikle de kendilik-düzenlenmesinde başat rol oynayan sağ beyin başarılı bir psikoterapötik deneyim sonucu elde edilen duygusal öğrenme sürecine imkan verdiğini kanıtlamaktadır.

İlk zamanlarda kimi klinik terapistlerin, sinirbilimlerinin insanın normal ve anormal davranışı hususunda indirgemeci ve aşırı-basitleştirici modellere yol açacağına dair kaygılarına rağmen, bu kitapta da kanıtlandığı gibi, giderek artan sayıda araştırmacı, psikoterapide duygulanım düzenlenmesinin taşıdığı merkezi öneme ilgi duymaktadır. Sinirbilimciler “duyguların ayarlanma kapasitesinin insan deneyiminin esas noktası olduğunu (ve) duygusal kendilik düzenleme süreçlerinin pek çok modern psikoterapötik yaklaşımın temeli olduğunu” (Beauregard, Levesque & Bourgoûin,

2001, s.RC165) “kendilik düzenlemesi gelişiminin, yetişkin yaşamında da değişime açık olabileceğini, terapinin çabasının da bu olduğunu” (Posner & Rothbart, 1998, s.1925) ve “ nöro-psikoloji ve klinik psikoloji uzmanlarının hastalığa-özel ve sinirsel yolları hedefleyen bir sonraki nesil psikoterapötik tekniğin gelişiminde öncü rol oynaması gerektiğini” (Post&Weiss, 2002, s.647) söylemektedirler. Farmakolojinin beyni, psikoterapinin de zihni değiştirdiği fikri artık tamamen geçmişte kalmıştır. Kitapta bahsi geçen yakın zamanlı araştırmalar, başarılı psikoterapötik tedavi sonucu beyinde görülen değişiklikleri göstermektedir. Gerçekten de sinir görüntüleme çalışmaları “zihni değiştirirseniz beyni de değiştirirsiniz” fikrini desteklemektedir (Paquette et al., 2003).

Düzenleme teorisi ve biyolojik ve psikolojik verinin etkileşimini sentezleyen modeller üzerine bu çalışma aynı zamanda biyolojik psikiyatri ve dinamik psikiyatri alanlarını da bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu sahanın mevcut koşullar altında muazzam biyopsikososyal model potansiyelinin gerçekleştirilmesini sağlayabileceğini iddia ediyorum. Beynin On Yılından önce bu bütünleştirici formülasyona katkıda bulunan isimlerden biri olan George Engel son derece net bir biçimde şunları yazmıştır:

Bilim insan edimidir; bunun yanı sıra klinik sahada ihtiyaç duyulan kişilerarası taahhüt, bütünleyici ihtiyaçlara, özellikle de *bilme, anlama ve bilindiğini ve anlaşıldığını hissetme ihtiyacına* dayanmaktadır... Bilme ve anlama ihtiyacı, bütün canlı organizmaların büyümeyi, kendilik düzenlemesini ve hayatta kalmayı garanti altına alacak şekilde, sürekli değişen bir çevreden gelen bilgileri işleme hususunda geliştirdikleri düzenleyici ve kendilik-organizasyonunu sağlayıcı yeteneklerden kaynaklanmaktadır. Buna karşın bilindiğini ve anlaşıldığını hissetme ihtiyacı yaşam boyu hissedilen toplumsal olarak diğer insanlara bağlı olma ihtiyacından kaynaklanmaktadır (1988, s.124-125).

Psikoterapide gerçekleşen kişiler arası taahhüt, bireysel kendiliğin öznel olarak güvenli, duygusal hassasiyete sahip biçimde bilme ve bilinme ihtiyacını deneyimleyebileceği güçlü bir ortamı temsil etmektedir. Her ne kadar son zamanlarda psikoterapi değersizleştirilse veya en iyi ihtimalle küçümsense de, psikopatoloji çokluğu içinde, içsel dünyaların dikkatle incelenmesine dayanan psikoterapi sanatı ve bilimi, mesleğin gerektirdiği kendilik çalışması gibi deneysel ve uygulamalı insan bilimlerindeki herhangi bir diğer disiplin kadar karmaşık ve zordur. Bu yetenekler geniş insan psikopatolojisi alanında değişime karşı geliştirilen direncin ve değişim ihtimallerinin içsel ve dışsal şablonlarının derinlemesine ve tekrar tekrar dikkatle gözlemlenmesi sayesinde derinleştirilmekte ve bunların icra edilmesi uzun yıllar almaktadır. Klinik deneyimden elde edilen öznel öğrenmenin yanı sıra, profesyonel gelişim, psikolojik, psikiyatrik ve toplumsal bilimlerin yanı sıra biyoloji bilimlerinin nesnel bulgularının da sürekli olarak çalışmalara dâhil edilmesini gerektirmektedir.

Düzenleme teorisi bu yönde bir çabadır. Teori, klinik psikoloğun bir dizi erken-döneme dayalı kendilik bozukluğunun yakın öznelerarası düzlemde tedavi edilmesi için açık ve özellikle örtük kendiliğin daha verimli olarak kullanılmasını sağlayacak bu yeni bilgileri ne şekilde edinebileceğine odaklanmaktadır. Son on yıldır bu klinik araştırmalar, önemli ölçüde artış göstermiştir. Bunlar şu anda çoğu klinik terapistin, veri birikiminin önemli bölümünü oluşturmaktadır. Önümüzdeki bölümlerde bu kitaba eşlik eden *Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları*'nda bahsi geçen psikopatojenilere dair nörobiyolojik modellere geri dönecek ve düzenleme teorisinin bebeklik, çocukluk ve yetişkin dönem güvenli bağlanma patolojilerinin ve ciddi kişilik bozukluklarının duygulanımı vurgulayan, gelişim-odaklı düzenlenme tedavisine uygulanmasını detaylandıracaktır.

BİRİNCİ KISIM
GELİŞİM ODAKLI PSİKOTERAPİ

1. Bölüm

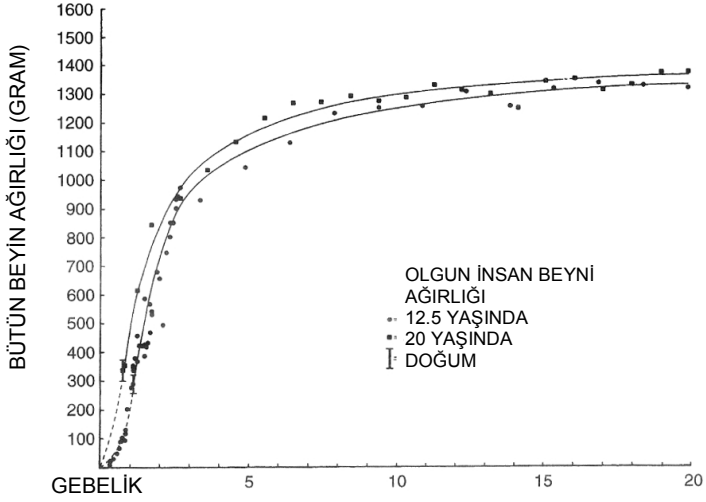
Klinik Modellerin Kaynağı Olarak Disiplinlerarası Araştırma

Psikanalizin ilk yüzyılında neredeyse hiç değişikliğe uğramayan Freud'un zihin modelinin esasları, günümüzde oldukça hızlı ve esaslı bir dönüşüm geçirmektedir. Klinik psikanalizin yapı taşları kendilerine zemin oluşturan psişik gelişim ve psişik yapıya dair kuramsal görüşler tarafından desteklenmektedir. Günümüzde bu temel kavramlar yeniden formüle edilmektedir. Bu meta-psikolojik dayanak noktalarının açıklanması, klinik modelleri güçlendirmekle kalmayıp, disiplinimizin entellektüel iklimini de zenginleştirmektedir. Zamanında hemen hemen herkes, anneyle ilişki içinde olan çocuk üzerine gözlem ve deneysel araştırma yapmanın, hem erken gelişim süreci hem de psişik dinamikler üzerine deneysel hipotezler üretmek için en verimli kaynak olacağını tahmin edebilirdi. Gerçekten de gelişimin motoru olan temel süreçler, erken dönem deneyimlerinin, neden psişik yapının organizasyonunda etkin olduğu, bu yapının nasıl olup da kendisi üzerine inşa edilen psikolojik işlevleri dolayımлады gibi sorular ve insan zihninin kaynakları üzerine daha derinlemesine bir kavrayış, ufukta kendini göstermektedir.

Erken dönemde yaşanan olayların, nasıl olup da kendilerini takip eden, hemen hemen her şey üzerinde bu derece önemli bir etkiye sahip oldukları sorusu, yalnızca psikanalizin değil bütün bilimlerin temel sorularından biridir. Nasıl oluyor da erken dönem deneyimler, özellikle de diğer insanlarla duygulanımsal deneyimler, gelişmekte olan bir bireyin sürekli artan işlevsel kapasitelerinin sonucu olan yapısal gelişim şablonlarını belirliyor ve organize edi-

yor? Birçok disiplin –gelişimsel biyolojiden nörokimyaya, gelişimsel psikolojiden psikoanalize- canlı sistemlerin başlangıçlarının, yaşamı boyunca bir organizmanın içsel ve dışsal işlevselliğinin her bir evresine basamak oluşturduğu görüşünü paylaşmaktadır. Kuramsal ve klinik bilimin bütün alanlarında gelişimsel bir kuram, canlı sistemlerin kaynağına ilişkin bir kavramsallaştırma temeli oluşturmaktadır. Günümüzde çocuk araştırmalarında yaşanan patlama sayesinde elde edilen veriler, bize daha detaylı bir insan gelişim modeli sunmaktadır. Aynı zamanda bu veriler, klinik modellerce son derece hızlı bir biçimde benimsenerek psikanaliz ve psikiyatrinin merkezi kavramlarını radikal bir biçimde değiştirmektedir. Günümüzde belli başlı bütün kuramcılar, kendi klinik modellerinin temeline, gelişimsel kavramları yerleştirmektedirler.

Sürekli gelişmekte olan farklı metodolojileri kullanan ve farklı analiz düzeyleri üzerine çalışan çoklu disiplinlerle iştigal eden araştırmacılar için, şu anda çocuğun erken gelişim döneminin en önemli nesnesi olan ilk bakıcıyla kurduğu ilk etkileşim merak uyandırmaktadır. Günümüzde sosyal çevre ile kurulan bu diyalektik ilişkinin duygulanım işlemleri tarafından dolaymlandığı ve bu duygusal iletişimin sözsüz olduğu son derece açıktır. Ayrıca, bu erken dönem toplumsal olaylar, insan yaşantısının ilk iki yılında oluşan, hızlı beyin gelişimi süreci boyunca olgunlaşan biyolojik yapılara işlenmekte ve böylece oldukça uzun süreli ve dayanıklı etkilere sahip olmaktadır (bkz. Şekil 1). American Journal of Psychiatry dergisinin 1995 Kasım sayısında, Eisenberg (1995), “İnsan Beyninin *Toplumsal* Kurulumu” isimli bir makale yayınlamıştır (vurgu bana ait). Çocukluğun “kritik dönemlerinde” beyin yapısının hızla artan gelişiminin “deneyime bağlı” olduğu ve “toplumsal kuvvetlerden” etkilendiği ortaya konmuştur. Ancak nörobiyoloji bu “toplumsal kuvvetlerin” tabiatına ilişkin kesin bilgiye sahip değildir.



ŞEKİL 1.1 Olgun insan beyni ağırlığı, 12.5 ve 20 yaşlarına nazaran ele alınmak üzere beynin tamamının gelişiminin karşılaştırması. İlk iki yıl gözlemlenen hızlı artışa dikkat ediniz (Himmwich'den, 1975).



ŞEKİL 1.2. Freud, 53 yaşında (Schore'dan, 1997)



ŞEKİL 1.3. Bebeğin İlk Okşayışı, Mary Cassatt. (Schore'dan, 1997)

Aslında “sosyal kuvvetlerin” gelişen “psişik yapının” organizasyonu üzerindeki etkilerine ilişkin psikanalizin söyleyecek çok sözü var-

dır. Psikanaliz tarafından yoğun bir biçimde araştırılan erken dönem nesne ilişkileri geliştirme süreci tam olarak hızlı beyin büyüme aşamasına denk gelmektedir. Yüzyılımızın ikinci yarısında Freud'un modelinin en önemli revizyonlarından biri gelişimsel psikoloji alanında görülmüştür: Fairbairn (çocukların yalnızca içgüdüsel olarak davranmadıklarını aynı zamanda nesne-arayışı içinde olduklarını iddia etmesi), Klein (oldukça erken dönem gelişim olaylarını ve ilkel bilişim mekanizmasını araştırması), Winnicott (çocuğun anne ile ilişkisi dışında anlaşılamayacağını ileri sürmesi), Bowlby (zamanının ana akım biyolojisini çocuk-anne güvenli bağlanma bağına anlamak için kullanması), Mahler (psikanalize gözlem araştırmasını dahil etmesi), ve Emde (çocuğun çevresinin ilk bakıcı ile ilişkisinden ibaret olduğunu söylemesiyle)...

Psikanalizde birkaç tane görsel sembol bulunmaktadır. "Klasik" psikanalizin sembolü Freud'un portre fotoğrafı (Şekil 1.2), bir monad ikonunun, tek bir birimin; yetişkin, bilinçli, düşünceli bir zihnin erken çocuklukta oluşan dinamik bilinçaltı sahasını anlamaya çalışmasını temsil eder; içe dönük bir erkek yüzü; pederşahi-ödipal psikolojinin bir temsilidir bu.

Ancak "gelişimsel" psikanalizin bir diğer görsel sembolü daha vardır ki bu bize daha aşınadır: Stern'in kitabı *Çocuğun Kişiler arası Dünyası'nın* (1985) kapağından alınmış bir ikon (Şekil 1.3). Burada bir ikili sembolü yer almaktadır; bu iki birbirini dışlayan birim; birbirini süzen iki yüzdür. Bunlardan biri yetişkin bir kadın, diğeri ise bir çocuktur. Bu, maternal-ödipal dönem öncesi psikolojiyi temsil etmektedir. Bu ise elbette Mary Cassatt'ın 1890 yılında çizilen *Bebeğin İlk Okşanışı* isimli tablosudur. Bu iki şekil tam ve birbirini bütünleyen bir grup oluşturmaktadır. Böylece söz konusu yapı, yakın bir anne-çocuk ilişkisini ifade etmektedir. Görsel imge

Winnicottvari yoğun taahhüt, Bowlbyian bir bağıllık yansıtır. Sanatçı bunu ne şekilde ifade etmiştir? Elbette kollarının kıvrımı çemberi andırır, bebek annenin yüzüne dokunur, annenin eli bebeğin ayağındadır, birbirine bağlı bedenlerin kapalı sistemidir bu. Ancak bundan daha fazlası, kafalar birbirine bakmaktadır; onları birbirine bağlayan şey gözleri arasındaki *birbirine yönelmiş bakışların buluşmasıdır*.

Kitabım, Duygulanım Düzenlenmesi ve Kendiliğin Temelleri, bu odak noktası üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu ciltte, gelişimsel ve klinik psikanalizden, interaktif, ilişkisel süreçleri, gelişim bilimlerinden toplumsal işlevselleşmenin kaynaklarına dair güncel görüşleri, davranış bilimlerinden duygusal fenomenlere ilişkin güncel verileri ve beyin bilimlerinden bu işlevleri destekleyen limbik yapılara dair güncel araştırmaları bütünlüyci bir duygusal gelişim modeli oluşturmak için bir araya getirdim (Schore, 1994). Duygulanım süreçlerini belirleyen psikobiyolojik mekanizmaların araştırılmasında pek çok disiplini bir araya getiren bir yaklaşım özellikle önem taşımaktadır. Bu çalışma, -indirgemeciliğe düşmemek için gelişimin, ancak yapının biyolojik düzeyinden, psikolojik, toplumsal ve kültürel düzeylerine uzanan pek çok, birbirinden ayrı olmakla beraber birbirleriyle ilişkili boyutlarının, eşzamanlı incelenmesi amacını taşıyan bir yaklaşım rehberliğinde anlaşılacağına inanan çok katmanlı bir perspektif sunmaktadır.

Kitabıma ve disiplinlerarası bir dergi olan Gelişim ve Psikopatoloji'de yayınlanan bir makaleye (Schore, 1996) giriş yaparken, bu bölümde erken dönem sosyo-duygusal gelişime dair daha ayrıntılı ve doğru bilgiler sunan bir dizi disiplinin, son zamanlarda gerçekleştirdiği çalışmalara kısaca değineceğim. Zihnin ontogenezine ilişkin bu bilgi, klinik olarak anlaşılmasa da konumuzla ilgili ve psikanaliz hususunda oldukça önemlidir. Sizin de kısa bir süre

içinde fark edeceğimiz üzere, gelişmekte olan beynin uyumlanma işlevlerinin görünümünün, bu işlevleri doğuran yapıların olgunlaşması sorunu ele alınmadan anlaşılamayacağını iddia ediyorum. Psikolojide yapının oluşum sürecini tanımlarken, Rapaport şöyle demiştir: “Süreçlerin yapılara nasıl dönüştüğünü; bir yapının bir kez oluştuktan sonra nasıl değişim geçirdiğini ve bunun süreçleri nasıl oluşturduğunu ve bu süreçleri nasıl etkilediğini ortaya koymalıyız” (1960, s.98-99). Freud’un yapısal kuramı topyekûn iptal edilmemeli, ancak zihin-beyin ilişkilerine dair güncel bilgilerimiz ışığında yenilenmelidir. Psikanaliz artık yapıyla barışmalı ve her ne kadar psişik yapı modelleri nörobiyolojiye indirgenmese de tabiatta var olduğu haliyle yapıya dair şu anda bildiklerimizle uyumlu hale getirilmelidir.

Bu amaca yönelik olarak, insanın duygusal gelişimi için merkezi önem taşıyan bir olay olan ilk bakıcı ve çocuk arasındaki duygulanımsal iletişimde karşılıklı güvenli bağlanma bağının yaratılması çerçevesinde, yapı-işlev ilişkilerine dair çok katmanlı bir perspektif önererek başlamak istiyorum. Bunu yaparken, aynalama süreci, simbiyozis ve kendilik-nesne fenomenine ilişkin psikobiyolojik modellerin üzerinden geçeceğim. Daha sonra, aynı duygulanım-işleme deneyimlerinin, beynin içinde belli yapısal bağlantıların olgunlaşmasını şekillendirdiğini ve bunların da bütün gelecek sosyo-duygusal işlevlerin hem kişiler arası hem de intrapsişik yönlerini dolayımıldığını açıklayacağım. Bu hususta beynin sağ yarıküresinde prefrontal bölgelerde hiyerarşik bir düzenleyici sistem örgütlenmesi son derece önemlidir. Sonuç olarak, Cooper tarafından “bilimsel temelleri açısından kaynağını gelişimsel psikolojide ve güvenli bağlanma bağı ve duygulanımların biyolojisinde bulan” bu sonuçların, güncel kuramsal ve psikanaliz açısından önemli açılımlarından bir kısmını sunacağım (1987, s.83).

KARŞILIKLI BAKIŞ ALIŞVERİŞİNDE DUYGULANIMSAL AKTARIM

Çocukluk döneminde bilişsel gelişim üzerine pek çok şey yazılmış olmasına rağmen, ancak son zamanlarda duygusal ve toplumsal ontojeni üzerine araştırma yapılmaya başlanmıştır. Bu gelişim, duygusal özellikle de görsel sistemlerin olgunlaşmasıyla yakından ilgilidir. Gerçekten de doğumu takip eden yıllarda *görsel deneyimler, toplumsal ve duygusal gelişim üzerinde son derece önemli bir role sahiptir* (Blank, 1975; Fraiberg & Freedman, 1964; Hobson, 1993; Keeler, 1958; Nagera & Colonna, 1965; Preisler, 1995; Wright, 1991). Özellikle de annenin hislerini ifade eden yüzü, çocuğun çevresinde en güçlü görsel uyarandır ve annenin yüzüne özellikle de gözlerine karşı duyduğu yoğun ilgi, çocuğu onu takip etmeye ve yoğun karşılıklı bakış süreçlerine dâhil olmaya iter. Buna karşılık olarak çocuğun bakışı son derece güvenilir biçimde annenin de ona bakmasını sağlar ve böylece “her iki taraf açısından da karşılıklı etkilerin” iletimi için kişiler arası bir kanal işlevi görür. Bu onaylanan yüz yüze iletim oldukça yaygındır ve oldukça uzun sürebilir. Bu bakış Spitz’in (1958) “anne ve çocuk arasındaki diyalog” dediği süreci dolaylıdır. Gerçekten de bakış, kişilerarası iletişimin en yoğun biçimini temsil eder ve yüz ifadelerinin algılanması sözsüz iletişimin en belirgin kanalı olarak bilinir.

Bu bulgularla bağlantılı olarak, Kohut, anne ve çocuk arasındaki konuyla ilgili en önemli temel etkileşimlerin genellikle görsel alanda bulunduğunu ifade etmiştir: “Çocuğun bedensel ifadesi, annenin gözlerindeki parıltı tarafından karşılanmaktadır” (1971, s.117). Günümüzde annenin gözlerindeki parıltının bir metaforundan fazlasını ifade ettiğine dair bulgular bulunmaktadır. 2. ve 3. aylarda çocuğun oksipital korteksinin görsel alanlarında gözlemlenen miyelizasyon artışı sayesinde annenin gözleri, özellikle de göz

bebeği, çocuğun ilgisinin odağı halini alır. Hess'in araştırmaları (1975) bir kadının (ve çocuk sahibi bir erkeğin) gözlerinin bebek imgesi karşısında büyüdüğüünü göstermiştir. Bu yanıt olumlu memnuniyet ve ilgi hisleriyle bağlantılandırılmaktadır. Dahası, büyüyen göz bebeklerine cevaben çocuk gülümsemektedir. Daha da ilginç, büyüyen göz bebeklerini izlemek son derece hızlı bir biçimde bebeğin gözlerinin de büyümesini sağlar ve büyüyen göz bebeklerinin çocukla ilgilenme davranışını açığa vurduğu bilinmektedir. Böylece göz bebeği, kişiler arası sözel olmayan iletişim aracı işlevi görür ve bu hızlı iletişim bilinçaltı düzeyinde gerçekleşir. Hess, "Bebeklerin göz bebeklerinin büyük olması ya da yetişkin-çocuk etkileşimine cevaben göz bebeklerinin büyümesi, genellikle çocuğun duygusal ve zihinsel gelişimi için gerekli olan çocuk-yetişkin etkileşimini en az asgari düzeyde temin etmektedir," demiştir (s.160).

Karşılıklı bakış etkileşimleri ilk yılın ikinci ve üçüncü çeyreğinde artış gösterir ve "anne ve çocuk arasındaki bölünmüş ikili dünya" içerisinde meydana geldiklerinden (Stern, 1977) kolaylıkla görülmez. Bu diyalog en iyi, kadraj kadraj bir filmin analiz edilmesi şeklinde araştırılabilir. Beebe ve Lachmann (1988a) tarafından, ikilinin duygulanımsal ifadelerinde eşzamanlı hızlı hareketler ve hızlı değişimlerin kaydedildiği bu gibi araştırmalar yapılmıştır (Şekil 1.4). Bu duygulanımsal aynalama, her iki tarafın da birlikte karşılıklı taahhüt ve yüzlerinde olumlu duygu ifadesini kademe kademe artırma vasıtasıyla an be an duygulanımsal yönelimin birbirine uyum sağlaması şeklinde gerçekleşmiştir. Yanıtların koordinasyonunun bu kadar hızlı olması, bilinçdışı bir iletişim bağı olduğunu göstermektedir.

Bu mikro regülasyon, bebeğin başka yöne çevirdiği bakışı son derece eğlenceli, hayret içindeki ağız dolusu gülüşün yarattığı "yük-

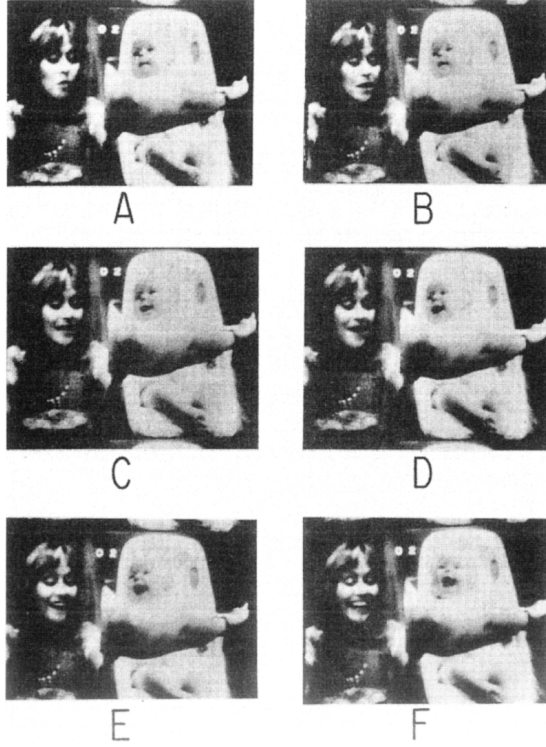
seltilmiş duygulanım anından” hemen sonra bu yoğunlaştırılmış hissin muhtemel disorganize edici etkisini düzenlemek üzere devam eder (Field & Fogel, 1982, Şekil 1.5). Olumlu duyguyu temin etmek için uyumlanmış olan anne, bundan feyz alarak yarattığı uyarıyı azaltmak için geri çekilir. Daha sonra anne yeniden bağlanmak için bebekten bir işaret bekler. Bu hususta önemli olan nokta yalnızca birbirlerine bağlanmalarının temposunun değil aynı zamanda bu bağlanmanın çözülmesi ve yeniden kurulmasının da koordinasyon içinde gerçekleşmesidir. Bu “olumsal duyarlılık” sürecinde toplumsal bağlanma anlarında anne, kendi edimini ne kadar çocuğunkine uydurursa, kendisinin o derece bağlanmanın çözülme anlarında sessizce iyileşmesine müsaade eder ve yeniden bağlanmak için çocuğun süreci başlatma işaretlerini beklediği ölçüde etkileşimleri o derece senkronize olur. Böylece yüzde gerçekleşen aynalama, var olan düzenlemeler tarafından organize edilen etkileşimleri ifade eder. Karşılıklı birbirine uydurulan etkileşim deneyimleri, çocuğun süregiden duygulanım gelişimi için temel oluşturur.

Bu aynalama alışverişinin ikili üzerindeki etkisi, yüzde açıkça gözlemlenebilir değişiklikler yaratmaktan öte içsel olayların dönüşümünü de temsil eder. Beebe ve Lachmann (1988a), anne ve çocuğun birbirlerinin anlık ve duygulanımsal şablonlarına uyumlandıkça, ebeveynlerinkine benzer bir içsel psiko-fizyolojik durumu yeniden yarattıklarını iddia etmektedir. Senkronize bakış, anında ikili, karşılıklı düzenleyici bir uyarılma sistemi yaratır (Stern, 1983). Bu sistem içerisinde nötral duygu ve uyarılma halinden yükseltilmiş olumlu his ve yoğun uyarılma haline geçtikçe her ikisi de bir geçiş hali deneyimler. “Her iki ebeveyni de karşılıklı onayan olumlu tamamlayıcı döngü” içerisinde annenin yüzü, çocuğun “duygusal” veya “biyolojik” aynası, bebeğinin “canlılığını” anneye geri yansıtacak şekilde tanımlanmıştır (Wright, 1991, s.12). Stern

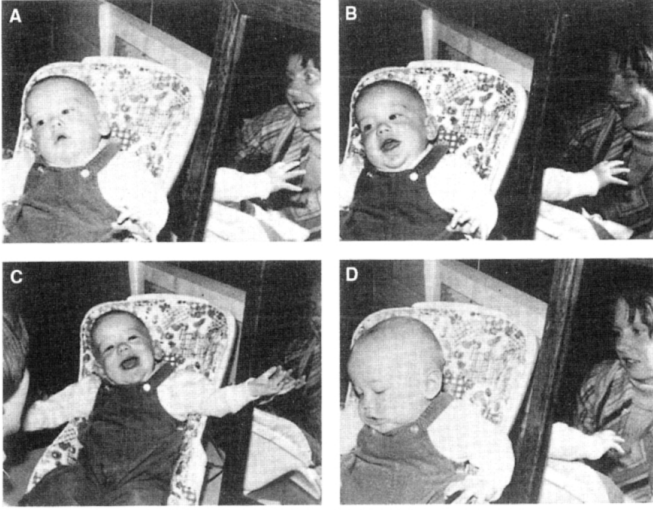
de (1985) “çocuğu bir sonraki olumlu heyecanlanma odağına yönlendiren” ve canlılık duyguları yaratan özel bir anneye mahsus toplumsal davranışa atıfta bulunmaktadır.

Bu iletişime katılmak için annenin psiko-biyolojik olarak çocuğun bariz davranışından öte, onun ruhsal durumunun yansımalarına da uyumlanmış olması gerekir. Anne aynı zamanda kendi ruhsal işaretlerini gözlemlemeli ve kendi duygulanım halini farklılaştırmanın yanı sıra çocukta aşırı ölçüde yükseltilmiş uyarılma haline sebebiyet verebilecek optimal olmayan yüksek uyarılma düzeylerini düzenlemelidir. Böylece, çocuğun artan hızlanma, ödüllendirilme duyguları (eğlence-neşe ve ilgi-heyecan; Tomkins 1962) bu düzeyde psiko-biyolojik olarak uyumlanmış olan anne tarafından dışsal olarak düzenlenir ve annenin bu hisleri, kendisinde ve çocuğunda uyandırabilmesini sağlayan interaktif hissi iletişim mekanizmasına dâhil olma kapasitesine bağlıdır.

Ancak, bakıcının her zaman uyumlanmış olmadığını biliyoruz; gerçekten de gelişimsel araştırmalar ikilide sıkça yanlış uyumlanma anlarının görüldüğünü, güvenli bağlanma bağının kırıldığını göstermiştir. İşin aslı, zaman içerisinde özellikle de bebek hareketlendikçe, anne bakıcı olma işlevinden toplumsallaşma öznesi olma işlevine geçiş yapar ve bu şekilde hissi iletişim için yüzü kanal olarak kullanmaya devam eder. Karşılıklı bakış, uyumlanmayı iletmenin yanı sıra utanç deneyimlerinde olduğu gibi yanlış uyumlanmayı da iletir. Diğer olumsuz duygularda olduğu gibi utanç deneyiminde yaşanan yanlış uyumlanma, düzenlemenin başarısızlığını temsil eder ve fenomenolojik olarak Winnicott’un (1958), çocuğun “var olmaya devam etme” ihtiyacı olarak adlandırdığı süreksizlik olarak deneyimlenir.



ŞEKİL 1.4: Bir “aynalama” dizisinin fotografik illüstrasyonları. Anne ve çocuk yüz yüze oturmuş birbirlerine bakıyorlar. (A) halinde anne “öpücük” gönderirmiş gibi yapar ve çocuğun dudakları kısmen aralanır ve yüzü katı, temkinli bir ifade alır. 54 saniye sonra (B) noktasında annenin ağız hafifçe olumlu bir ifade oluşacak şekilde genişler ve çocuğun yüzü ağızda genişleme hissi verecek şekilde rahatlar ve hafifçe olumlu bir ifade kazanır. 79 saniye sonra (C) noktasında hem anne hem de çocuk hafifçe gülümser. 46 saniye sonra (D) noktasında anne ve çocuk ağızlarını daha da genişleterek daha çok gülümserler. 46 saniye sonra yine (E) noktasında ve 58 saniye sonra (F) noktasında anne ve çocuk gülümseyişlerini daha da artırırlar. (E) ve (F) noktaları çocuğun “hayret içindeki gülüş” anını ifade eder. (F) anında çocuk kafasının yönelimini sola ve yukarı kaydırır, böylece hayretler içindeki-gülüşün anımsatıcılığı artar (Beebe & Lachmann’dan, 1988).



ŞEKİL 1.5 Normal anne ve çocukların “birbirine uyumlanan” etkileşimleri esnasında gözlemlenen tipik dizi: (A) Çocuk anneye bakar ve anne abartılı bir yüz ifadesi yapar (şakadan şaşırma ifadesi); (B) çocuk ve anne gülümser; (C) çocuk güler ve anne gülümseyişini “hafifletir” ve (D) çocuk uzağa bakar, anne gülümseyişini sona erdirir ve çocuğu izler (Field & Fogel, 1982).

Uzun süren olumsuz haller, çocukların uzun süre dayanamayacakları kadar zararlıdır. Her ne kadar belli ölçülerde düşük yoğunlukta olumsuz duygu hallerini modüle etme kapasitesine sahip olsalar da, bu hallerin yoğunluğu, sıklığı ve süresi artmaya devam eder. Bir çocuğun uzun süre yoğun olumsuz duygu hallerine maruz kalması, onun psikopatolojiye eğilim göstermesinde önemli bir faktördür. Duygulanım hallerinin düzenlenmesinde, ebeveynlerin aktif katılımı, çocuğun olumsuz duygulanım hallerinin olumlu duygulara geçmesi için kritik önem taşır. Erken gelişim sürecinde özellikle de bir durumun bozulmaya uğraması ve durumlar arası geçişler söz konusu olduğunda, yetişkin, çocuğun kendi durumları için ihtiyaç duyduğu modülasyonun büyük bir kısmını

sağlar ve bu da kendilik düzenlemesinin gelişimine mahal verir. Yine burada da önemli olan, bakıcının kendi duygusunu özellikle de olumsuz duygusunu denetleme ve düzenleme kapasitesidir.

Bu son derece önem taşıyan “bozulma ve onarım” regülasyon şablonunda (Beebe & Lachmann, 1994) yanlış uyumlanma aracılığıyla, çocuğunda stres yanıtı uyandıran “yeterince iyi bakıcı” *bizzat kendisinin çocuğunda uyandırdığı* olumsuz duyguyu zamanında psiko-biyolojik olarak uyumlanmış regülasyon aracılığıyla yeniden çağırır. Kendini yeniden uyumlandıran, teselli veren anne ve çocuk böylece karşılıklı olarak stres dolu duygu, bilinç ve davranış geçişi halini aşar. Bu onarım mekanizması “interaktif onarım” fenomenini oluşturur (Tronick, 1989). Bu mekanizma içerisinde bakıcının katılımı, ikili yanlış uyumlanma süreçlerinin onarılmasında sorumluluk üstlenir. Bu süreçte, çocukta uyandırdığı interaktif stres ve olumsuz hisleri sağaltan anne, olumsuz hislerin olumlu hislere dönüşmesinde aracı işlevi görür. “Olumlu deneyim sonrası olumlu duygunun yeniden deneyimlenme sürecinin, çocuğa, olumsuzluğun dayanılabilir ve baş edilebilir olduğunu öğrettiğine” inanılmaktadır (Malatesta-Magai, 1991, s.218). Çocuk direnci, çocuğun ve ebeveynin olumludan olumsuza ve yeniden olumlu duyguya geçebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Demos, 1991). Stresle karşı karşıya kalındığında gösterilen direncin, güvenli bağlanma bağı kapasitesinin nihai belirleyeni olduğunu belirtmek gerekmektedir (Greenspan, 1981).

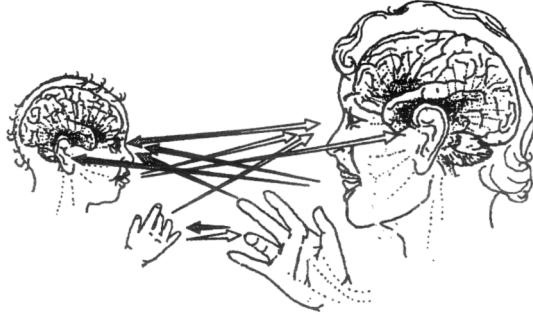
Bu düzenleyici alışverişler, çocuk ve ilk bakıcı arasında güvenli bağlanma bağı oluşmasını temin eder. Bu yüzden güvenli bağlanma bağı biyolojisi, Freud’un erken dönem nesne ilişkilerine “yapışma” olarak tabir ettiği şeyin (1917/1961& 1963) temel taşıdır. Gerçekten de düzenleyici süreçlerin psikolojik güvenli bağlanma bağı ve bununla ilişkilendirilen hislerin öncüleri olduğu düşünül-

mektedir (Hofer, 1994). Psiko-biyolojik uyumlanma, güvenli bağlanma bağının oluşmasını dolayımlayan en önemli mekanizma olarak kabul edilmektedir (Field, 1985a). İşin özü, bebek olumlu duygu fırsatlarını genişleten ve olumsuz duyguyu asgari düzeye indiren, modüle edici bakıcıya bağlanır. Diğer bir deyişle, duygulanım durumu, güvenli bağlanma bağını temin ve motive eder ve güvenli bağlanma bağı dinamiğinin merkezi önem taşıyan uyumlanma işlevi, interaktif bir biçimde olumlu durum ve canlılık duygularının en iyi düzeyde tutulmasını ve korunmasını sağlamaktır.

GÜVENLİ BAĞLANMA BAĞININ OLUŞMASININ NÖROBİYOLOJİSİ VE PSİKOBİYOLOJİSİ

Bowlby'ye göre (1969) görme, anneye ilk güvenli bağlanma bağının oluşması için merkezi önem taşımaktadır ve kaydedilen güvenli bağlanma bağının oluşmasını sağlayan öğrenme mekanizmasıdır. Dahası güvenli bağlanma bağı bariz bir davranıştan çok daha fazladır. Güvenli bağlanma bağı “çocuğun annesiyle alışverişinde veya bunun sonucu olarak sinir sisteminde inşa edilen içsel bir süreçtir (Ainsworth, 1967, s.429). Emde (1988), annenin biyolojik olarak çocuğun beynini uyarmak için görsel uyaran oluşturmaya hazır olduğunu iddia etmektedir. Bu da bizi bir diğer analiz düzeyine yani nörobiyolojik düzeye taşımaktadır. “Anne ve çocuk arasındaki duygu iletiminin” organizasyonundan sorumlu beynin, gelişmekte olan sistemleri, sosyal çevreyle olan etkileşimlerden ne şekilde etkilenmektedir? Yahut Stechler ve Halton'un sorduğu üzere, “ilk nesne ilişkilerinin içselleştirilip psişik yapıya dönüştürüldüğü süreçler hakkında ne biliyoruz?” (1987, s.823).

Trevarthen'in, anne çocuk ilkel konuşmaları üzerine yaptığı çalışma (1993) doğrudan bu soruyla ilişkilidir (bkz. Şekil 1.6).



Göz göze mesajlarla koordine halinde işitsel seslendirmeler (ses tonu, “bebek dili”), dokunma ve bedensel ifadeler iletişim kanallarını oluşturur. Görsel ve bürünel, işitsel sinyaller anlık hissi etkileri sağlar böylece ikilide heyecan ve memnuniyet inşa edilir. Ancak Trevarthen aynı zamanda içsel yapı-işlev olaylarına da dikkat çekmektedir. Bağlanan çocuğun, anneyle, anne ilksel annelik meşguliyetini sürdürme durumundayken etkileşim içerisine girdiği ifade edilmiştir (Winnicott, 1956) ve nihayetinde meydana gelen ikili rezonans, sonuç olarak olumlu duygulanımsal beyin durumlarının karşılıklı koordinasyonuna izin verir. Ancak onun çalışması bebeğin beyninin, yalnızca bu alışverişten etkilenmekle kalmadığını aynı zamanda büyümesinin kelimesi kelimesine beyin-beyin etkileşimini gerektirdiğini ve bunun da anne ve çocuk arasındaki olumlu duygulanımsal ilişki bağlamında oluşabileceğini ihmal etmektedir. Bu etkileşim mekanizması daha yaşlı beyinlerin farkındalık, his, zihinsel durumlarıyla istigal etmelerini ve genç beyinlerin de ilgili olmalarını gerektirmekte ve çocuk ve yetişkinin öznel hislerinin motivasyonları arasında koordinasyon kurulmasını içermektedir.

Bir sonraki soru: Büyümekte olan beynin hangi parçaları bu olaylardan etkilenmektedir? Ben, görsel ve bürünel hissi bilginin işlendiği ve çocuğun annenin yüzündeki duygulanımsal ifadeleri