

Bilinçdışı Zihnın Gelişimi

Allan N. SCHORE

Editör
Tahir Özakkaş MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları:404
Nörobilim Serisi: 012

Bilinçdışı Zihnin Gelişimi

Allan N. Schore

Özgün adı: The Development Of The Unconscious Mind

Bu eser ilk olarak “W. W. NORTON & COMPANY, INC” tarafından A.B.D’de yayımlanmıştır. Tüm hakları saklıdır. Türkçe olarak ilk kez Psikoterapi Enstitüsü tarafından Türkiye’de yayımlanmıştır. Türkçe olarak dağıtımından münhasır yetkili Psikoterapi Enstitüsü’dür. Çeviri eserdeki herhangi bir malzemenin kullanılması Psikoterapi Enstitüsü’nün yazılı iznine tabidir.

Copyright © 2019 by Allan N. Schore

Telif hakları Psikoterapi Enstitüsü tarafından, “AKCALI COPYRIGHT AGENCY” aracılığı ile alınmıştır.

Copyright © 2021 by the Psikoterapi Enstitüsü

ISBN 978-625-7309-87-5

Birinci Baskı: Temmuz 2022

Türkçe Baskı Editörü: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayın Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Çeviri: Mirel Benveniste

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “Terapi İş Merkezi Beyoğlu”
Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “Terapi İş Merkezi Bayramoğlu”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “Terapi İş Merkezi Ankara” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitapta erken dönemde duygusal bağlanma, sağ beynin gelişimi ve bilinçdışı zihnin ilişkisel kökenleri, modern bağlanma kuramı, bağlanma ve otistik spektrum bozukluklarının erken nörobiyolojik kişilerarası değerlendirmesi, risk altındaki erkek çocukların gelişimsel nörobiyolojisi ve nöroendokrinolojisi, erken dönemde sağ beyin düzenlemesi ve duygusal sağlığın ilişkisel kökenleri, sağ beynin yaşam boyu gelişimi, beynin sağ tarafında oyun oynamak konularına yer verilmiştir.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

04.07.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisi

Louis Cozolino, PhD, Seri Editörü

Allan N. Schore, PhD, Seri Editörü, 2007–2014

Daniel J. Siegel, MD, Kurucu Editör

Zihinsel sağlık alanında son derece heyecan verici bir gelişme ve yeni kavramsal örgütlenme dönemi yaşanmaktadır. Birbirinden bağımsız çeşitli bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular, disiplinlerarası bir zihin ve zihinsel sağlık görüşünde birleşmektedir. İnsan gelişiminin kişilerarası nörobiyolojisini incelemek, zihnin ve beynin yapı ve işlevlerinin deneyimlerle, özellikle de duygusal ilişki deneyimleriyle, şekillendiğini anlamamızı sağlamaktadır.

Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisi, insan zihninin karmaşık nörobiyolojisiyle ilgili bilgilerimizi derinleştiren en yeni disiplinlerarası görüşleri sunmaktadır. Bu metinler nörobiyoloji, genetik, bellek, bağlanma, karmaşık sistemler, antropoloji ve evrimsel psikoloji gibi, şimdiye kadar birbirinden bağımsız olan çok çeşitli araştırma alanlarında elde edilen bilimsel bilgileri birleştirerek, zihinsel sağlık uzmanlarına genellikle kolay erişemedikleri bir sentez tedarik etmektedir. Bu iki kitap, farklı çalışma alanlarından gelen bulguların ortak bir dile ve kavramsal çerçeveye tercüme edilmesiyle ortaya çıkan bilgi birliği sayesinde, insani deneyimlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu seride, modern bilimin en iyi ürünleri, psikoterapinin şifa sanatıyla bütünleştirilmektedir.

Bilinçli zihin, güneşin altındaki bir fiskiyeye benzetilebilir. Bir süre güneş altında oynayan sular, daha sonra yeniden kaynağına, bilinçaltının o büyük yeraltı havuzuna döner.

— Sigmund Freud

Insanoğlunun görevi... bilinçdışından yükselen içeriklerin farkına varmak... kaderi, gittikçe daha fazla bilinç yaratmaktır.

— Carl Jung

Bütün çocuklarımıza

NÖROBİLİM SERİSİ

Seri No	Kitap Adı
001	Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışması Malzemeleri- Prof. Dr. Allan Schore
002	Duygulanımın Düzenlenmesi & Kendiliğin Kökeni
003	Duygulanımın Düzensizliği & Kendilik Bozuklukları
004	Duygulanımın Düzenlenmesi & Kendiliğin Onarımı
005	Allan Schore Deşifre
006	İnsan İlişkilerinin Nörobilimi
007	Psikoterapi Sanatının Bilimi
008	Psikoterapinin Nörobilimi
009	Terapi Neden İşe Yarar
010	Zihnin Gelişimi
011	Beynin Bilinçli Farkındalığı
012	Bilinçdışı Zihnin Gelişimi

İÇİNDEKİLER

Sunuşiii

1. Bölüm

Erken Dönemde Duygusal Bağlanma, Sağ Beynin Gelişimi ve
Bilinçdışı Zihnin İlişkisel Kökenleri 1

2. Bölüm

Modern Bağlanma Kuramı45

3. Bölüm

Bağlanma ve Otistik Spektrum Bozukluklarının Erken
Nörobiyolojik Kişilerarası Değerlendirmesi 81

4. Bölüm

Oğullarımız 125
*Risk Altındaki Erkek Çocukların Gelişimsel Nörobiyolojisi ve
Nöroendokrinolojisi*

5. Bölüm

Erken Dönemde Sağ Beyin Düzenlemesi ve Duygusal Sağlığın
İlişkisel Kökenleri 233

6. Bölüm

Sağ Beynin Yaşam Boyu Gelişimi 257
Sevgi Bunun Neresinde?

7. Bölüm

Beynin Sağ Tarafında Oyun Oynamak 313
*American Journal of Play Dergisinde Yayımlanan
Allan N. Schore Röportajı*

Referanslar 377

Dizin 419

Erken Dönemde Duygusal Bağlanma, Sağ Beynin Gelişimi ve Bilinçdışı Zihnin İlişkisel Kökenleri

SON YILLARDA BİLİNÇDİŞİ, yani psikodinamik kuramın temel kuramsal yapısı, bilimsel ve klinik literatürde yeni bir şekilde yeniden boy göstermiştir. Psikanalizin ‘bilinçdışı zihnin bilimsel incelemesi’ olarak tanımlanması (Brenner, 1980), bu kuramın belirleyici çalışma alanının bilinçdışı olduğunu ve bilimsel analiz amacıyla bilinçdışına erişmenin mümkün olduğunu ifade etmekteydi. Bilinçdışı adı verilen yapı, başlangıçta psikanalitik bastırma kuramıyla yakından bağlantılı olsa da, günümüzde bir dizi psikolojik ve nörobiyolojik dalda, bilinçli farkındalık düzeyinin altında meydana gelen önemli örtülü, spontan, hızlı ve istemsiz süreçleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Diğer yandan, beynin yanallığı konusunda yürütülen güncel araştırmalarda elde edilen kayda değer gelişmelere rağmen, birçok klinisyen ve sosyal bilimci, eski ve artık geçerliliği kalmamış olan fikirlere bağlı kalmaktadır; bu eski bakış açısına göre, “ilkel” ve sözsüz bilinçdışı zihin, “daha karmaşık” bilinçli zihnin bir minyatürüdür ve “dominant olmayan” sağ yarımküre, “dominant” sol yarımkürenin daha alt düzeyli bir aynasıdır.

Son kitabımda, bebek araştırmalarını dil öncülleri, istemli davranışlar ve bilinçli düşünceler gibi dar bir alana odakladığımız takdirde, insan gelişimiyle ilgili daha derin bir anlayışa asla varamayacağımızı ileri sürmüştüm (Schore, 2012). Bu kitapta da, erken dönemde olgunlaşan ama hayatın ilerleyen etaplarında insan gelişiminin tüm yönleri üzerinde uzun vadeli etkileri olan bilinçdışı zihinle ilgili bölümler sunulmaktadır. Bu kapsamda, bilinçdışı zihnin gelişiminin doğum öncesi, perinatal ve doğum sonrası etaplarda başladığını ve hayatın daha sonraki tüm etaplarında devam ettiğini gösteren çok miktarda kanıt ve veri sunacağım. Bu model, Freud'un insan zihni tanımını da desteklemektedir: “Önceki gelişim etabı, kendisinden doğan sonraki etabın yanında var olmaya devam eder... ilkel etaplar her zaman yeniden tesis edilebilir; ilkel zihin, tam anlamıyla ölümsüzdür” (1915a/1957, s. 285). Hatta Freud 1920 yılında, “*bilinçdışı, çocukluğun zihinsel dünyasıdır*” beyanında da bulunmuştur.

Freud'un kuramını genişletirken, nörobiyoloji ve gelişim bilimleri alanlarında elde edilen güncel sonuçların entegre edilmesi, psikanalizin temelini temsil eden bilinçdışı sistemin kökenlerini ve dinamik mekanizmalarını daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bu araştırmalar sayesinde bilinçdışı, zihnin soyut, elle tutulmaz, metapsikolojik bir yönü olmaktan çıkarak, maddi bir şekle sahip somut bir beynin psikonörobiyolojik ve bulgusal bir işlevi haline gelmiştir. Bu yeni formülasyonun klinik olayları anlamamıza nasıl yardımcı olduğıysa, bu kitaba eşlik eden *Sağ Beyin Psikoterapisi* kitabının ana konusudur.

Bu konuya giriş niteliğinde olan 1994 tarihli *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni* kitabımda, öncelikle erken dönemde bağlanma, psikanalitik nesne ilişkileri gelişimi, sağ

beynin deneyime bağlı olgunlaşması ve bilinçaltı arasındaki kavramsal, klinik ve araştırma bağlantılarını bir araya toplamak amacıyla gelişim psikolojisi, gelişimsel nörobilim ve gelişimsel psikanaliz alanlarını entegre etmiştim. İlk ilişki, yani bebeğin anneye ilişkisi, bir şablon işlevi görür çünkü bireyin hayatının ilerleyen tüm etaplarında duygusal ilişki kurma kapasitesini etkiler. Çocukluk döneminde yaşanan bu ilk deneyimler, kişinin kendine özgü ve emsali olmayan bir kişilik geliştirmesini sağlar; bu kişiliğe hem uyumlanma kapasiteleri, hem de olası psikopatolojilere karşı ne kadar zayıf veya dayanıklı olacağı gibi özellikler dahildir ve bu özelliklerin çoğu, bilinçdışı düzeylerde tezahür eder. Bu deneyimler, istikrarlı ve uyum sağlayabilen entegre bir sistemin örgütlenmesini, dolaıyısıyla da öznel kendiliğin oluşmasını derinden etkiler.

Bu kavramlaştırma, kişilerarası nörobiyolojinin ilk ifadesi olmuştur; kişilerarası nörobiyoloji, insan gelişimiyle ilgili bir bakış açısidir ve beyinle zihnin hem yapısının, hem de işlevlerinin deneyimle, özellikle de duygusal ilişkilerle şekillendiğini anlamamızı sağlamaktadır. Özetlersek, “gelişmekte olan beynin kendilik örgütlenmesi, bir başka beyinle, yani bir başka kendilikle kurulan ilişki bağlamında gerçekleşir” (Schoore, 1996, s. 60). Son otuz yıllık dönemde, insanlar dahil çeşitli memeliler üzerinde birçok dalda yürütölen çok sayıda araştırmanın sonuçları, bebeğin doğum öncesi ve sonrası alt kortikal ve kortikal beyin gelişiminde özellikle annenin kalıcı ve uzun vadeli etkisini belgelemektedir (Schoore, 1994, 2003a,b, 2012). Bu şekilde, bir başkasıyla kurulan “ilk ilişkinin” (Stern, 1997) ya da “en erken ilişkinin” (Brazelton & Kramer, 1990) anneye çocuğun sağ beyinleri arasındaki bilinçdışı bağlanma iletişimleriyle gerçekleştiği ve bu ilkel bağın annenin sağ beyin bilinç-

dışıyla çocuğun gelişmekte olan sağ beyin bilinçdışı arasında yaşanan hızlı duygusal iletişimler aracılığıyla hayata geçtiği prensibini destekleyen veriler sunmaya devam ettim (Schoore, 1994, 2003a, 2003b, 2012). Başka bir deyişle, kritik sağ beyin gelişimi dönemlerinde yaşanan ilk duygusal deneyimler, bilinçdışı bilgilerin işlenmesinden sorumlu sağ psişik yapıların gelişimini kalıcı olarak etkilemektedir.

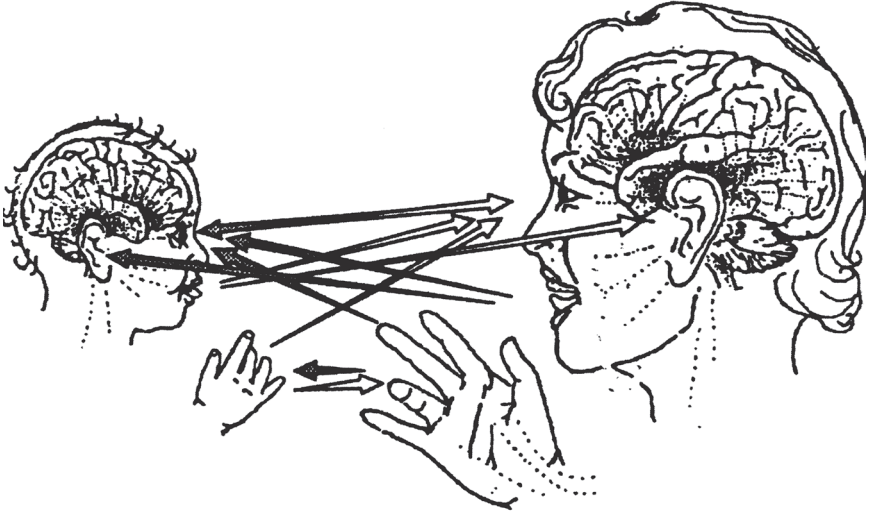
Bu nedenle, yaptığım çalışmaların temel tezlerinden biri, sağ beynin Freud'un bilinçdışı kavramının psikobiolojik alt katmanı olduğudur. Son araştırmalardan elde edilen bilgiler, hamileliğin son üç ayında yaşanan maternal-fetal plasental etkileşimlerin, derin bilinçdışının ilk oluşumunu etkileyebildiğine işaret etmektedir (Schoore, 2017). Bu bilinçdışı sağ beyin mekanizmasının sürekliliği, Fischer ve Pipp'in yaptığı tespiti destekler niteliktedir: "Bebekler temelde bilinçdışı şekilde işlev görür ve daha büyük bir çocuğun veya yetişkinin bilinçdışı süreçlerinin kaynağı, bebeklik ya da ilk çocukluk dönemindeki ilkel işlevsellik halidir" (1984, s. 88). Fischer ve Pipp ayrıca, *bilinçdışı düşüncenin çocukluk dönemi boyunca statik kalmadığı, sistematik gelişimlerden geçtiği* sonucuna varmışlardır.

Bazı önemli gelişimsel psikanalistler bebeklik döneminde bilinçdışının oynadığı kritik rolü incelemiş olsalar da (bkz. bu kitaba eşlik eden *Sağ Beyin Psikoterapisi* kitabı), psikanalizle modern etolojiyi ve nörobilimi entegre eden kişi John Bowlby olmuştur; Bowlby, yakın duygusal bağlanma ilişkilerinde insan duygularının "yüz ifadeleri, bedensel duruş, ses tonu, fizyolojik değişimler, hareket temposu ve yeni ortaya çıkan eylemler" olarak tezahür ettiğini öne sürmüştür (1969, s. 120). Ben de birçok çalışmamda, bağlanma iletişimlerinin sağa la-

teralize görsel-yüz ifadeleri, dokunsal-el kol hareketleri ve işitsel-prozodik sözsüz duygusal iletişimlerle hayata geçtiğine dair nörobiyolojik kanıtlar sundum (Schore, 1994, 2003a, 2003b, 2012). Daha sonra gelişen ve sol yarımküreye ait olan ikincil süreç sözlü iletişimlerin aksine, sağ beyinde gerçekleşen sözsüz bağlanma iletişimleri Dorpat tarafından “birincil süreç iletişimleri” olarak tanımlanmıştır; bu iletişimler “hem bedensel hareketler (kinezik), duruş, el kol hareketleri, yüz ifadeleri ve ses perdesiyle, hem de konuşulan sözcüklerin sıralaması, ritmi ve tonuyla hayata geçmektedir” (2001, s. 451). Sağ yarımküre, bilinçdışı düzeyde bile yüz ifadelerinde ve prozodik uyaranlarda saklı sözsüz duygusal ifadelerin algılanmasında (Blonder, Bowers, & Heilman, 1991; George ve diğ., 1996; Wexler ve diğ., 1992), birincil süreç bilişte (Galin, 1974; Joseph, 1996) ve sözsüz iletişimde (Benowitz et al., 1983) dominant bir rol oynar. İnsan gelişiminin daha sonraki tüm etaplarında da, “modern nörogörüntüleme tekniklerinin de kanıtladığı gibi, seslerin, yüzlerin, hareketlerin, kokuların ve feromonların algılanması işlevlerinin alt katmanları, genel olarak sağa lateralize işlevsel bir asimetri arz etmektedir” (Brancucci ve diğ., 2009, s. 895). İnsanlar, farkındalık düzeyinin altında sağ yarımküresel bir “Sol Görsel Alan Eğilimine” sahiptir, yani karşısındaki kişinin yüzüne ilk baktıklarında, gözlerini önce sol tarafa yönlendirirler ve sol tarafı incelemeye daha fazla zaman harcarlar (Salva ve diğ., 2012).

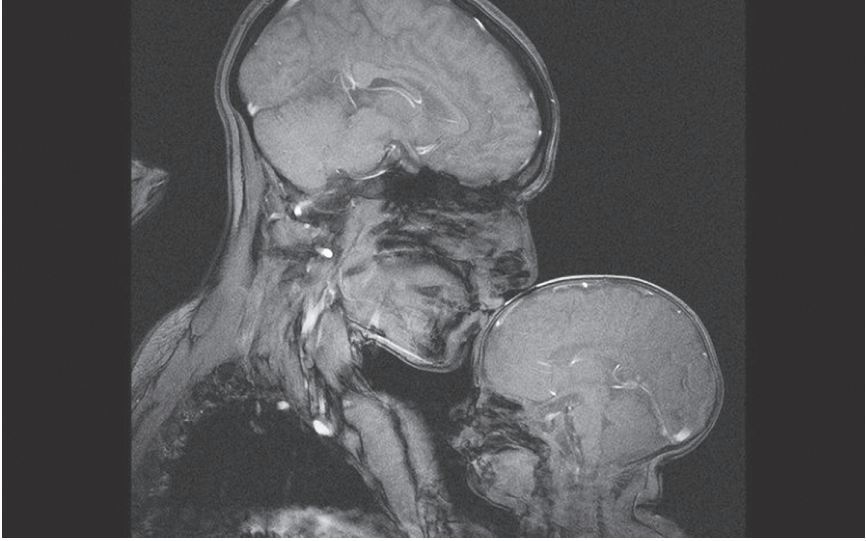
Trevarthen (1993), anneyle bebek arasında ilk dönemde yaşanan yüz yüze proto iletişimlerde iki kişili psikoloji kapsamında yürütülen klasik çalışmalarda, görsel gözden-göze mesajların işitsel unsurlarla (ses tonu, “bebek dili”) koordine

edildiğini ve dokunma ve bedensel hareketlerin bir iletişim kanalı olarak kullanıldığını tespit etmiş, pozitif duygusal beyin durumlarının koordine olmasını sağlayan nihai faktörün de, bu iletişimlerden doğan ikili rezonans olduğunu belirlemiştir (Resim 1.1). Bu interaktif mekanizma, daha yaşlı beyinlerin genç beyinlerin farkındalık durumlarıyla, duygularıyla ve ilgilendikleri şeylerle etkileşim kurmasını gerektirmektedir ve bebeğin motivasyonlarıyla yetişkinlerin öznel duyguları arasında varolan *senkronize* bir koordinasyondur. Bu şekilde, “Duygular, beynin yapısında varolan zihinsel ve davranışsal canlılık durumlarının zaman-mekân alanını oluşturur; bu canlılık durumları iletişim amacıyla başka öznelere iletilir ve başkalarından gelen sinyallerin anlık etkisine de açıktır” (s. 155). Trevarthen ayrıca, başka çalışmalarından elde ettiği sonuçlara dayanarak, “insanlarda çocuk beyininin gelişimini düzenleyen yapısal düzenleyiciler, duygusal iletişim vasıtasıyla yetişkin beyinlerinin düzenleyicileriyle eşleşecek şekilde yapılanmıştır” (1990, s. 357) tespitinde bulunmuştur; buna ek olarak, “Sağ yarımküre 25’inci haftadan (hamilelik) itibaren yüzey özellikleri açısından sol beyinden daha hızlı gelişir ve iki yarımküre arasındaki bu fark, hayatın ikinci yılında sol yarımküre bir büyüme patlaması yaşamaya başlayıncaya kadar devam eder” (1996, s. 582). Meares de son dönemde yazdığı makalelerinde, proto iletişim mekanizmasının daha sonraki gelişim etaplarında da devam ettiğini ve sadece iletişimde değil, sembolikleştirme kapasitesinin gelişmesinde de temel bir öge olduğunu gösteren disiplinlerarası kanıtlar sunmuştur. Meares proto iletişimi “iki sağ beyin arasındaki sohbet” olarak tanımlamaktadır (2016, s. 52).



RESİM 1.1 Proto iletişimde yüz yüze iletişim kanalları; bu tür iletişime göz göze yönelimler, sesler, el kol hareketleri, baş hareketleri aracılık eder ve hepsi koordine şekilde işlev görerek kişilerarası farkındalığın ve duyguların ifade edilmesini sağlar. Aiken, K.J. ve Trevarthen, C. (1997), Psikolojik gelişimde kendilik/ diğer örgütlenmesi, *Gelişim ve Psikopatoloji* 9: 653-677'den alıntıdır. Cambridge University Press'in izniyle kullanılmıştır.

Trevarthen'in çığır açan çalışmalarından yirmi beş yıl sonra, teknolojiye gelişmeler sayesinde bu ilkel ilişkinin barındırdığı bağlanma iletişim sisteminin farklı bir yönü gözler önüne serilebilmektedir. Ungar, *Aile Sağlığı Yıllıkları* dergisinde yayınlanan makalesinde, nörobilimci Rebecca Saxe ve bebeğinin MRI tarayıcısında alınmış iki kişili psikolojik görüntüsünü sundu (Resim 1.2). Ungar (2017), bu dokunaklı görüntüyle ilgili yorumlarında aşağıdaki tespitleri yapmaktadır:



RESİM 1.2 MRI tarayıcısıyla alınmış anne ve bebek görüntüsü. Rebecca Saxe ve Atsushi Takahashi | Beyin ve Bilişsel Bilimler Bölümü, MIT | McGovern Beyin Araştırmaları Enstitüsü, Athinoula A.Martinos Görüntüleme Merkezi, MIT.

Bu görüntü, anneyle bebek arasındaki bağın en temel nöroanatomik düzeyini tasvir etmektedir. Siyah ve gri renklerden oluşan bulanık bir spektrumda, bebeğin kırılğan ve savunmasız gibi görünen beyni, daha büyük ve güçlü bir yetişkin beyni tarafından sarılmaktadır. İki beyin, bebeğin alnına kondurulan öpücük vasıtasıyla yakın ilişki içindedir. Bu imge, Allan Schore’un “gelişmekte olan beyin, bir başka kendilik, bir başka beyinle kurulan bağlanma ilişkisi içinde şekillenir” beyanını desteklemektedir. Bu prensibi muayenehanemize gelen minik hastalarımıza uygulamamız şarttır (s. 82)

Walker-Andrews ve Bahrack, anneye bebek arasındaki iletişim sisteminin prototipik dinamiklerini tanımlamışlardır: “Bebek doğumdan itibaren başka insanlarla dolu bir dnyaya dalar. Bu dnyada bebeğin uyanık olduğu her an konuşmalar, el kol hareketleri ve yüzler mevcuttur. Buna ek olarak, bu sosyal bilgi habercileri dinamiktir, çeşitli şekillerde hayata gezer (multimodal) ve karşılıklıdır” (2001, s. 469). Bebeğin gelişmekte olan sağ yarımkyresi, gorsel duygusal bilgilerin işlenmesinde, annenin yüzünü tanıma ve annenin uyarıcı yüz ifadelerini algılama işlevlerinde dominant bir rol oynar; anneye bebek arasındaki bu hızlı bağlanma iletişimlerinde, sağ yarımkyre psikobiolojik olarak annenin sağ yarımkyresine uyumlanmıştır. Annenin sağ yarımkyresi de, duygusal bilgilerin ifade edilmesi ve işlenmesinde ve sözsüz iletişimde rol oynar. Erken yaşta yaşanan sosyal deneyimlerin özellikle sağ korteksi etkilediği bilinmektedir. Sağ korteksi yoğun duygu anlarında etkinleşir ve anneye bebek arasındaki düzenleme sistemi içinde karşılıklı etkileşimlerin geliştirilmesine katkıda bulunur. Çocuk, annenin duygu düzenlemesi yapan sağ korteksinden gelen ıktıları basımlama yapmak için bir şablon olarak kullanır ve bu şekilde, genişlemekte olan duygulanım kapasitesine aracılık edecek olan kendi sağ korteksindeki devrelerin bağlantıları oluşur.

Ebeveynlik ortamı, bu kişilerarası nörobiyolojik mekanizma vasıtasıyla, örtülü sözsüz iletişimin ve spontan duygusal davranışların altında yatan ve gelişmekte olan nöronal bağlantı örüntülerini etkiler (Schore, 2003a). Bu nedenle, daha erken gelişen, kendilik ve nesne imgelerini kaydeden ve işlemleyen, gorsel uzamsal, duygusal sağ serebral korteksin (daha sonra gelişen sözel-semantic sol korteksin aksine), bilinçdışı süreç-

lerin hayata geçmesinden sorumlu olduğu düşünülmektedir (Galın, 1974; Hoppe, 1977; Miller, 1991; Schore, 1991; Watt, 1990). Bu veriler, Bowlby'nin (1969) bağlanma ilişkisindeki bilinçdışı içsel çalışma modelleriyle ilgili tanımına da uymaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin dışında işeyen bu modeller (Bretherton, 1985; Main, Kaplan & Cassidy, 1985), çocuğun gelecekteki etkileşimlerine rehber olur; “çalışma” terimi de, bireyin yeni deneyimleri yorumlamak ve eyleme geçmek için modeli bilinçdışı şekilde kullanması anlamına gelmektedir. Bu modeller hem duygusal, hem de bilişsel unsurlar içerir ve özellikle de stresli durumlarda içsel örtülü duygu düzenlemesi stratejileri oluşturmak için bilinçdışı şekilde kullanılır. Bilinçdışı bağlanma çalışma modelleri bu şekilde, sol yarımkürenin bilinçli duygu düzenlemesi stratejilerine değil, sağ yarımkürenin bilinçdışı, örtülü (Schore, 1994), “alt algısal duygulanım düzenlemesine” (Jostmann ve diğ., 2005) kodlanır; bu düzenleme süreci bilinçli zihnin sınırlı kapasitesiyle yetinmez ve bilinçli müdahaleye direnir.

Freud iki yarımküre arasındaki farklardan bahsederken, bilinçdışını “kendi arzularına, ifade şekillerine ve başka alanlarda işlemeyen kendine özgü zihinsel mekanizmalara sahip özel bir alan” olarak tanımlamıştır (1920). *Ego ve İd* kitabında da “resimlerle düşünmek... bilinçdışına sözel düşünceden daha yakındır ve hem ontogenetik, hem de evrimsel olarak daha eskidir” (1923/1961, s. 21) demiştir. Bu görüş günümüzde sağ yarımkürenin, yani bilinçdışının biyolojik alt katmanının, sol yarımküreden önce olgunlaştığını (Gupta ve diğ., 2005; Mento ve diğ., 2010; Sun ve diğ., 2005) ve bebeklik döneminde sağ beyin dominant olduğunu (Chiron ve diğ., 1997; Schore, 1994) gösteren verilerle desteklenmektedir. Bu nörobiyolojik

veriler ayrıca Freud'un bebeklik döneminde dominant olan, görsellik düzeyi yüksek, sözsüz, birincil süreç bilişin, daha geç şekillenen, sözel, ikincil süreç bilişten ontogenetik olarak daha önce geliştiği görüşünü de desteklemektedir. Nitekim psikanaliz alanı da, 20'ci yüzyılın son çeyreğinden itibaren, bilinçdışı işlevlerde ve birincil süreç faaliyetlerinde oynadığı önemli rolden dolayı sağ yarımküreye odaklanmaya başlamıştır (Hoppe, 1977; McLaughlin, 1978; Miller, 1986; Watt, 1986).

Kendi gelişimsel nöropsikanalitik çalışmalarımda, anneyle bebek arasındaki bu hızlı bağlanma etkileşimleri sırasında, çocuğa duyarlı birincil bakıcının beyninin örtülü (bilinçdışı) şekilde bebeğin gittikçe yoğunlaşan pozitif ve negatif duygusal uyarılma durumlarının sözsüz ifadelerine ilgi gösterdiği, onları algıladığı, anladığı, takip ettiği, değerlendirdiği ve düzenlediği sonucuna vardım. Artık nörobilimciler hayatın tüm etaplarında sağ yarımkürenin örtülü öğrenme konusunda uzmanlaştığı görüşünü savunuyorlar (Hugdahl, 1995). Lyons-Ruth (1999) bu örtülü, hızlı, spontan, öznelerarası, beden temelli, duygusal, sözsüz, yüz yüze sağ beyin iletişimlerinin zamansal dinamiklerini tanımlamış ve bebeklik dönemindeki sözsüz duygu işaretlerinin sözsüz ve bilinçdışı işlemlerinin “tekrarlayan ve otomatik bir niteliğe sahip olduğu, hızlı bir kategorizasyon ve karar alma imkânı tedarik ettiği, ayrıca *lokal dikkat ve sözelleştirilmiş deneyim alanının dışında işlediği*” tespitinde bulunmuştur (1999, s. 576, italik font sonradan eklenmiştir).

Sağ beyinler arasında karşılıklı yaşanan bu yüz yüze, sözsüz, görsel-yüz ifadeleri, dokunsal-el kol hareketleri ve işitsel-prozodik öznelerarası iletişimlerde, bakıcıyla bebek birbirlerinin ritmik yapısını öğrenir ve kendi davranışlarını o yapıya uya-

çak şekilde değiştirirerek, birlikte an be an özel olarak uyumlanmış bir etkileşim yaratırlar. Bütün bunlar, sezgileri güçlü olan annenin bu duygusal ilişkiyi bilinçdişi düzeyde, bilinçli farkındalık seviyesinin altında yaratmasıyla, hızlı ve spontan bir şekilde yaşanır. Freud'a göre, "herkesin bilinçdişinde, başkalarının bilinçdişinden gelen ifadelerin yorumlanabilmesini sağlayan bir araç mevcuttur" (1913/1958, s. 320). Bu şekilde, bağlanma ilişkisi annenin sağ beyin bilinçdişisiyle bebeğin gelişmekte olan sağ beyin bilinçdişisi arasındaki koordinasyonu ve hizalanmayı yansıtır. Yüz yüze (ve beden bedene) etkileşimlerde, anne bebeğin bilinçdişi zihnini örtülü bir şekilde şekillendirir. Freud'un dediği gibi, bilinçdişi zihin, bilinçli zihinden önce gelişir.

Annenin duygu yüklü yüzü, bebeğin çevresindeki en belirgin uyandır ve çocuk, annenin yüzüne, özellikle de gözlerine duyduğu yoğun ilgi nedeniyle onu takip eder ve yoğun bakışma anları yaşanır. Bebeğin bakışları da annenin bakışını çeker ve bu ikili sistem, karşılıklı etkilerin aktarılması için etkili bir kişilerarası kanal oluşturur. Bu karşılıklı bakışma etkileşimleri, kişilerarası iletişimin en yoğun halidir ve anne bu duygusal iletişimi kurabilmek için psikobiyojik olarak çocuğun dışarıdan görünen davranışlarından çok, içsel durumunu yansıtan sinyallere uyumlanmış olmalıdır. Sosyal etkileşim anlarında anne kendi faaliyetlerini çocuğun faaliyet düzeyine ne kadar uyumlar, kopma anlarında da sessizce kendini toplamasına ne kadar izin verirse, aralarındaki etkileşim de o kadar senkronize olacaktır. Bu psikobiyojik senkronizasyon mekanizması sayesinde, birbirine uyumlu ikili "aynı dalga boyunda" olacaktır.

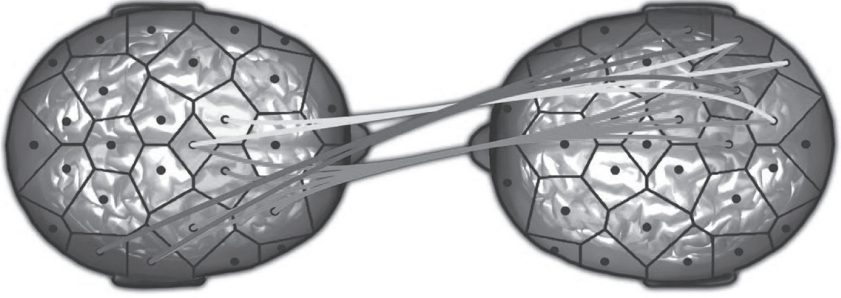
Manini ve meslektaşlarına göre,

Tipik bir ikili etkileşimde, annenin bebeğin verdiği sinyallere senkronize olması, duyarlı ebeveynliğin temel özelliklerinden biridir çünkü annenin çocuğun duygusal durumuna an be an uyumlandığını ve hızlı bir şekilde cevap verdiğini gösterir... bu da aralarında benzersiz bir bağ oluşmasına katkıda bulunur. Görüldüğü kadarıyla, otonom sinir sistemi anneyle bebek arasındaki duygusal senkronu destekleyen ilkel bir mekanizmaya sahiptir (s. 2).

Dolayısıyla, güvenli bağlanma ilişkisinin kurulabilmesi, annenin psikobiyojik olarak çocuğun bilişine ya da davranışlarına değil, dinamik otonom uyarılma değişimlerine, yani çocuğun duygusal durumlarının enerjik boyutuna uyumlanmasına bağlıdır. Anne bu hızlı iletişime katılabilmek için bebeğin periferik otonom sinir sisteminin (OSS) ve merkezi sinir sisteminin (MSS) bedensel temelli içsel uyarılma durumlarının iniş çıkışlarına uyumlanmalıdır. Bu otonom faaliyet bilinçdışı seviyede yaşanır ve karşılıklı senkronize sosyal etkileşimler sırasında, güvenli bağlanma ilişkisi kurmuş olan çocuğun psikobiyojik olarak uyumlanmış annesi sadece rahatlatıcı etkileşimlerle çocuğun yaşadığı negatif durumları hafifletmekle kalmaz, ayrıca interaktif oyunlarla pozitif duygulanım durumlarını da pekiştirir. Bebeğin tanıdığı ve davranışlarını öngörebildiği birincil bakıcısıyla yaşadığı düzenlenmiş ve senkronize duygusal etkileşimler, sadece bir güven duygusu tedarik etmekle kalmaz, aynı zamanda *pozitif bir merak, hayret ve şaşkınlık hali yaşamasına da imkân verir*; bu şekilde çocuğun gelişmekte olan kendiliği, yeni sosyo-duygusal ve fiziksel ortamları keşfetme cesareti bulur. Bu yeti bebeklerde uyumlu bir zihinsel sağlığın göstergelerinden biridir.

SAĞA LATERALİZE BEYİNLERARASI SENKRONİZASYONUN İKİ KİŞİLİ NÖROGÖRÜNTÜLEMESİ VE BİLİNÇDİŞİ İLETİŞİMİN NÖROBİYOLOJİSİ

Günümüzde nörogörüntüleme teknolojilerinde elde edilen ilerlemeler sayesinde, hiper tarama yöntemleriyle, birbiriyle gerçek zamanlı sosyal etkileşim içinde olan iki beyin görüntülenebilmektedir; bu etkileşimlere, hızlı duygusal bağlanma iletişimleri dahildir (bkz. bu kitaba eşlik eden *Sağ Beyin Psikoterapisi* kitabının birinci bölümünde simültane elektroensefalografi, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme, kızılötesine yakın spektroskopisi ve manyetoensefalografi ölçümleri). Bu çalışmalardan birinde, Dumas ve meslektaşları anne bebek ikilisinin arasındaki iletişimler esnasında beyin faaliyetlerini eşzamanlı olarak ölçmüş ve “her iki katılımcının sürekli faal olduğunu, her ikisinin de eylemlerini diğerinin sürekli değişen eylemlerine göre değiştirdini” tespit etmişlerdir (2010, s.1). Anneyle bebek arasındaki sözsüz iletişim ve koordinasyon konulu çalışmalardan (bkz. Resim 1.1. – Trevarthen’in “iki sağ beyin arasındaki sohbet” olarak tanımladığı proto iletişim) ve sözel öncesi dönemdeki bebeklerin spontan taklit davranışlarıyla ilgili araştırmalardan ilham alan Dumas ve meslektaşları, karşılıklı ve sıralı iletişimlerin yaşandığı *spontan bir sosyal etkileşim sırasında meydana gelen beyinlerarası senkronizasyonu* incelemek için ikilinin elektroensefalografisini (EEG) çekmişlerdir. Bu ilişki bağlamında, anneyle bebeğin örtülü bir şekilde dikkat paylaşımı yaptığı ve kendilik-diğer eylemleriyle ilgili işaretleri karşılaştırdığı görülmüştür.



RESİM 1.3 Spontan sözsüz iletişimin sağa lateralize beyinlerarası senkronizasyonu. “İki Bedenli Nörobilime Doğru” - Dumas (2011)’den uyarlanmıştır. Telif Hakkı 2011 sahibi Landes Bioscience. İzin alınarak uyarlanmıştır. Renkli versiyonu için ekli sayfaya bakınız.

Görüntüleme çalışmalarında, sosyalleşmenin ve iletişimin temel unsurlarından biri olan sözsüz taklit anlarında her iki beyinde de spesifik değişimler meydana geldiği, özellikle de her iki katılımcının sağ sentroparyetal bölgesinde milisaniyelik bir zaman ölçeğinde beyinlerarası senkronizasyon yaşandığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, birinin sağ temporoparyetal korteksinin, diğ erinin sağ temporoparyetal korteksiyle senkronize olduğu da belgelenmiştir (Dumas ve diğ., 2010). Sağ temporoparyetal (TPO) kavşağın sosyal etkileşimler sırasında etkinleştiği ve dikkat işleme, algısal farkındalık, ses ve yüz işleme ve empatik anlayış işlevlerinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Sağ TPO görsel, işitsel, somestetik ve limbik bölgelerden gelen girdileri entegre eder, dolayısıyla da kendilik işlevleri için çok önemli bir bölgedir. Sağa lateralize olan bu sistem ayrıca, “başkasının zihnini anlamamızı” da sağlar (Saxe & Wexler, 2005). Resim 1.3’te bu beyinlerarası