



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 8, 28-42

Geçmişin Gölgesinde, Anne ve Bebeğin Bağlıları¹

Serpil KIZILTAŞ GÜNYÜZ²

Özet

Bu çalışmada bir annenin, anneliğe dair öznel ve içsel deneyimlerinin, bireysel geçmişinin izleriyle nasıl şekillendiği, annelik duyumunun biricikliği ve öznelliğinin bağlanma stillerine göre nasıl farklılaşabildiği ele alınacaktır. Bir annenin zihin yapısında yer alan ve buna bağlı olarak ortaya çıkacak olan duygu, düşünce ve davranış üçlüsündeki değişimler, bireysel tarihinde yer alan örüntülerinden, travmalardan ya da bağlanma sorunlarından bağımsız değildir. Annenin çocuğuyla olan etkileşimlerine yön veren şeyin annenin iç dünyası, yani kendi bağlanma stili özneline çocukluk deneyimleri ile gelişen örüntüleri olduğu yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır. Anne ile bebek arasındaki ilişkinin ve çocuğun bireysel tarihinin gelişiminin de yine annenin zihninde neler olduğuna bağlı olduğunu, anne ile bebeğin etkileşimlerinin sağ beyinler üzerinden gerçekleştiğini anlıyoruz. Bu bilgiler doğrultusunda, bazı örnek vakaların öznel annelik deneyimleri Daniel Stern'in önerdiği bağlanma stilleri açısından incelenecektir.

Anahtar kelimeler: Annelik, Bağlanma Örüntüleri, Sağ Beyin

Contexts of Mother and Baby in the Shadow of the Past

Abstract

In this study, it is discussed how a mother's personal history shapes her subjective and inner experiences of motherhood and how uniqueness and subjectivity of the sense of motherhood changes with the effect of attachment style. Alterations in structure of a mother's mind and the resulting changes in the trilogy of affect, thought and behavior are not free from individual attachment patterns, traumas and problems. It has emerged from the attachment studies that what influences mother's interactions with the infant is the mother's inner world, i.e. the patterns arising from childhood experiences according to her attachment style. The relationship between mother and infant and the construction of the infant's unique history depends on the inner contents of the mother's mind. The interactions between mother and infant take place via the right hemispheres. In line with this information, subjective motherhood experiences of some sample cases will be examined in terms of attachment styles suggested by Daniel Stern.

Key words: Motherhood, Attachment Styles, Right Hemisphere

¹ Bu çalışmanın bir bölümü IV. Ulusal Bütüncül Psikoterapi kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Uzman psikolog, Adalet Bakanlığı, serpillkiziltas@gmail.com

Giriş

“Hastalık, delilik ve ölüm, beşiğimin başını bekleyen kara meleklerdi ve hayatım boyunca peşimi bırakmadılar.”

Edward Munch

Annelik mefhumu, insanlığın var oluşundan bugüne üzerine çok tartışılan bir kavram olmasına rağmen anneliğin psikolojisi, annelik duyumu ve bunun psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmaların tarihi çok eskiye uzanmamaktadır (Stern, Bruschweiler-Stern ve Freeland, 2013). Kendilik tasarımları birleşerek kimliği oluştururlar, bu kimliğin bir parçası da annelik kimliğidir; annelik, Erik Erikson’ın deyişiyle hem içeriden hem de dışarıdan duyumsanan yeni bir kimlik olarak tanımlanabilir. Stern ve ark. (2013)’a göre, bu yeni kimlik, var olan her türlü kimliği geçici süreliğine bir kenara iter ve tüm zihin yapısını yavaş yavaş ve köklü biçimde değiştirir. Kendiliğin özünde duygulanım süreçleri yatar (Schore, 2012). Çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de, duygular, özellikle kişilerarası ilişkilerle ilgili hayati bilgilerin iletildiği ve alındığı esas araçtır (Dorpat, 2001). Annelik kimliğinin gelişimiyle birlikte yeni bir duygu, düşünce ve davranış repertuarı oluşmaktadır.

Anneliğin zihin yapısı, aynı kadının anne olmadan önceki zihin yapısından farklıdır; bu zihin yapısı bir anda değil, bebeğin doğumundan çok önce, kadının zihninde oluşan ilk bebek tasarımı ile başlar. Bebeğin kime benzeyeceği, hangi özelliklerinin ön plana çıkacağı, neleri sevip sevmeyeceği konuları kadar nasıl bir anne olunacağı, nelerin yapılıp yapılmayacağına dair tasarımlar da peşi sıra gelir. Annelik, Stern ve ark. (2013)’a göre, her kadının zihnindeki geçmiş tasarımlarla birlikte, doğumu takip eden aylarda artarak çoğalan emeklerden yavaşça ortaya çıkmaktadır. Ve annelikle birlikte kadının değişen zihin yapısı, onu, mevcut bütün ilişkilerini, yakınlık yahut uzaklık algılarını, ilişkilerdeki mesafelerini, kimden neyi talep edeceği de dahil olmak üzere günlük yaşam pratiğine dair pek çok şeyi düzenlemek zorunda bırakır. Bir diğer husus da kadının hayatına giren bebeğin diğer memeli yavrularından farklı olarak annenin fiziksel bakımına mutlak ihtiyaç duymasıdır (Pipp & Harmon, 1987). Bu gerçeklik doğrultusunda annenin pek çok rolünü yeniden tanımlaması gerekir.

Bebek biyopsikososyal biçimde büyümeye devam ederken pek çok değişiklik gerçekleşir; bu değişikliklerin en başında da bebeğin yatay durumdan dikey duruma geçmesi gelir, yani bebek artık yürümeye başlar ve bu anneden bağımsızlaştığının en güçlü emarelerinden biri kabul edilir. Bebeğin edinimlerinin artmasıyla birlikte bebeğin ve annenin bağlamları da değişir, daha sonra kullanmak üzere bir kenara alınan zihin yapısı, yavaş yavaş kadının hayatının yeni şartlarına uyumlanarak geri döner. Bununla birlikte, çocuğu hangi yaşta olursa olsun, hastalık

ya da güçlük durumları gibi her türlü ihtiyaç durumunda annelik zihin yapısı ilk zamanki yoğunluğuyla anneden tüm dikkatini yeniden çocuğu üzerine yönlendirmesini talep eder ve annenin zihni de her an harekete geçmeye hazırdır (Stern vd., 2013).

Bağlanma ve Sağ Beyin Yarım Küresi

Bağlanma davranışını Bowlby (2013) başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürme olarak tanımlamaktadır. Bir başka şekilde ifade edersek, bağlanma terimi anne (birincil bakımveren)³ ile bebeği arasında kurulan bağın varlığı ve bu bağın biçimlerine işaret etmektedir. İnsan yavrusu doğduğunda, olgunlaşmamış bir beyinle dünyaya geldiği için yaşamın özellikle ilk üç yılında anneye bağlı olarak hayatına devam etmek zorundadır. Anne, çocuğun özellikle erken dönemlerinde öğrendiği her şeyin merkezindedir ve anneye ilgili bebeğin algıladığı ilk şey, bebeğe kendisini güvende hissettirip hissettirmedir (Cozolino, 2017).

Çocukluk deneyimleri, beyinde orbitofrontal korteksi ve amigdalayı etkilemektedir; deneyimler, beyin bu bölgelerini uyararak duygulanımı düzenleyen sayısız bağlantıların oluşmasını sağlamaktadır; yani bir çocuğun annesiyle ilişkisini güven, korku ya da kaygı duygusuyla eşleştirmesi, bu nöronal ağlarda meydana gelir. Limbik sistem, duyu hisler bağlamında öznel bilgiyi alır; beyin değişen ortama uyum sağlamasına ve yeni öğrenmeleri gerçekleştirmesine olanak sağlar, yani limbik sistem duyguyu işler ve otonom sinir sistemine (OSS) doğrudan bağlı sağ beyinde duyguyu mühürler (Schore, 2016). Bir başka deyişle, limbik sistemin olgunlaşması, erken dönem sosyo-duygusal deneyimden önemli ölçüde etkilenir (Helmeke vd., 2001). Sağ beyinler arasındaki öznelarası sözsüz süreçlerde ve bağlanma süreçlerindeki duyu alışverişlerinde, anne bebeğine büyümeyi destekleyen bir ortam sağlar; bu ortam bebeğin bir başkası ile nasıl olunacağını ve bu süreçte kendisinin nasıl olacağını öğrenmesine yardım eder (Schore, 2016).

Sağ yarımküre, HHA(hipotalamus-hipofiz-adrenokortikal) eksenini düzenler ve insanın stres tepkisini yönetir; hayatta kalmayı destekleyen ve organizmanın stres ve güçlüklerle başa çıkmasını sağlayan yaşamsal işlevleri de kontrol etmektedir (Wittling, 1997). Kronik streste sağ yarımkürenin sürekli etkin ve aşırı uyarılmış halde olduğu bilinmektedir ve bu önlenmesi gereken bir durumdur (Schore, 2011) çünkü çocukların sağ beyinlerinin stres dedektörü gibi hareket ettiği ve stres ipuçlarını hemen yakaladığı değerlendirilmektedir.

³ “Birincil bakımveren” kastedilmekle birlikte metin içinde akıcılığı korumak için "anne" kelimesi tercih edilmiştir.

Bebekler, kendilerine yanıt vermeyen/veremeyen annelerin yarattığı duygusal sıkıntıyla baş etmek için sağ yarım kürenin daha çok kullanılmasıyla kendi kendine düzenleme davranışları geliştirirler. Sonuçta bu bulgu, bebekle anne arasında sosyo-duygusal bağ kurulmasına ilişkin sosyal ve biyolojik işlevlerde sağ yarım kürenin daha etkin olduğunu gösterir (Schore, 2012; Siegel, 1999). Yapılan bir çalışmada gebeliğin yaklaşık 25. haftasından sonra sağ yarım kürenin yüzey özelliklerinin sol yarım küreden daha gelişkin olduğu belirlenmiştir (Trevarthen, 1996) ve bu gelişmedeki baskınlık bebeğin doğumundan sonraki üçüncü yılın sonuna kadar sürmektedir (Schore, 2012).

Bowlby'nin (2013) tanımıyla bebeğin yakınlık arama eylemi, annenin bireysel geçmişiyle doğrudan doğruya ilintilidir. Nasıl bir ebeveyn olunacağı, ebeveynlik becerileri, kişinin kendi ebeveynlerinden gördüğü davranışlara bağlıdır. Bu beceriler, ebeveynin örtülü sosyal belleğine yerleştiği ve çocuklarına da aktarıldığı için bakımveren olmanın ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerini çocuklarına aktarmalarından oluşan bir süreç olduğunu söylemek mümkündür; bir başka deyişle ebeveynin bilinçdışı, çocuğun karşılaştığı ilk gerçekliği olmaktadır (Cozolino, 2014).

Kurulan yakın ilişkiler, kendi bağlamında ve öznelinde değerlendirilmek zorundadır; bağlanma, geçmişten getirilen yükler kadar genetik faktörler, ailenin etnik kökeni, savaş, ailenin göç durumu, ölümler, hastalıklar gibi çok sayıda başka faktörle de ilintilidir. Çocukken kurduğumuz örüntüler ve şemalar⁴, hayatımızın ilerleyen dönemlerinde kurduğumuz tüm ilişkilerde aktifleşir ve bizi ya yakınlık aramaya ya da yakınlıktan kaçmaya yöneltir. Sosyal psikologlar, insanların dünyayı hızlıca tartmasına, kararlar verip hedefler koymasına olanak tanıyan adaptif bir bilinçdışı kavramından söz etmektedirler – buna göre, bütün bunlar insanın zihni başka şeyle meşgulken olup bitmektedir. Bu arka planda çalışan ve bilinçli bilme halinden uzak anlayan ve eyleme geçen güçlü araç, insanları hayatta tutmaya yaramaktadır (Wilson ve Bar–Anan, 2008). Bu bağlanma ilişkilerini iç dengemizi korumak ve duygularımızı düzenlemek için kullanma kapasitemiz de bu örüntülere bağlıdır.

Bağlanma ilişkisi, gerçekten beyin gelişiminin önemli bir düzenleyicisi olarak kabul edilirse, bu durumda bağlanma ilişkilerindeki belirleyici etmenlerin önemi, temel bir güvenlik veya güvence hissi sağlamanın çok ötesinde değerlendirilmelidir (Fonagy ve Target, 2005). Bağlanma örüntüleri, duygulanım düzenlemede çok hayati bir önem arz eder ve bu örüntülerin en net görüldüğü durumlar stres durumlarıdır. Bu örüntülerden kaçmak mümkün değildir çünkü

⁴ Metin içinde geçen “şema” kavramı, bilişsel psikoloji alanıyla sınırlandırılmamıştır, bu ifadeyle davranışsal örüntüler ve duygusal şemalar da kast edilmektedir.

kişi henüz ötekiyle iletişim kurmaya başlamadan etkinleşirler. Kişinin karşısındaki “öteki”ne dair algısıyla, bilinçli farkındalığa ulaşmadan çok daha önce, seri ve otomatik değerlendirmeler yapar; geçmişten getirilen örüntülere bağlı olarak şekillenen şemalara dayalı bu değerlendirmeler, karşıdaki “öteki”yle biliş düzeyinde yaşanan deneyimleri yönetir. Bir başka anlamda değerlendirirsek, bağlanma örüntüleri, üzerinde düşünmeden bildiğimiz örtülü anılardır. Bu örtülü anılar, başkalarının muhtemel davranışlarını tahmin etmek üzere depolanırlar, biz de bu depolanmış anılarla, karşılaştığımız insanları yeniden şekillendiririz ve yine bu örtülü anılar, karşılaştığımız insanlara verdiğimiz tepkileri bilinç dışı şekilde yönetirler. Erken dönemde oluşan bu bağlanma örüntüleri, yetişkinlikte de devam ederek eş seçimimizi ve ilişki kurma biçimimizi etkiler. Bu etki, ilişkilerimize şekil vermenin de çok ötesine geçerek duygusal hayatımıza, bağışıklık sistemimize ve kendilik deneyimimize kadar uzanır (Cozolino, 2014). Burada açıkça söylenen şudur: Anneyle başlayan ve yerleşen bağlanma biçimimiz, önce duygulanımlarımızı ve sırasıyla düşüncelerimiz ve davranışlarımızı bir diğer deyişle zihinsel şemalarımızı oluşturur, bu şemalar da hayat boyu karşımızdaki öteki kişiyle kuracağımız her türlü ilişkide bilinçli farkındalık olmadan aktifleşir ve ilişkileri biçimlendirir.

Annelik duyumu, anne olmaya dair hayaller, anne olduktan sonra hissedilenler gibi pek çok durum da annenin kişisel geçmişinden etkilendiği gibi bu durumlardan da etkilenecektir. Ve pek çok süreçte olduğu gibi bunlar da büyük kısmı bilinçdışı olmak üzere annenin hayatını etkilemeye devam edecektir.

Stern ve ark. (2013)’a göre, genellikle birbirinden farklı üç bağlanma örüntüsü takip edilmektedir:

1. Annelik deneyimiyle baş edemeyip onu kendinden uzak tutan anneler (kayıtsız bağlanma/dismissing attachment pattern)
2. Annelik deneyimine çok dahil olup süreç hakkında bir bakış açısı oluşturamayan anneler (iç içe geçmiş bağlanma/enmeshed attachment pattern)
3. Annelik deneyiminde bebeğiyle ilişkisinde kendini kaybetmeye istekli ama ölçülü olan anneler (özerk bağlanma/autonomus attachment pattern)⁵

⁵ Stern ve Bruschiweiler-Stern, Ainsworth’ün bağlanma tipolojisine benzetmekle birlikte bazı noktalarda ayrışan bir model önermektedirler. Bu modelde üç bağlanma örüntüsü vardır: Özerk, iç içe geçmiş ve kayıtsız. Özerk bağlanma, Ainsworth’ün “güvenli bağlanma”sına denk düşmektedir.

Anne ve Bebek Birleşiminde Güvensiz Bağlanma Örüntüleri

1. Kayıtsız bağlanma örüntüsü

Bu örüntüde, anne ve bebek sanki birbirlerinden kaçıyorlarmış gibidir; annenin bir süre fiziksel ayrılığından sonra sanki yeniden bir araya gelinmemiş, bebek de annenin geldiğinin farkında değilmiş gibidir, özerk (güvenli) bağlanan bebeklerde görülen davranışları sergilemez; sarılma, dokunma gibi davranışlar yoktur. Annelerin de davranışları, eğer bebek daha kuvvetli bir yakınlaşma ararsa, çocuklarını reddetme ya da olumsuz tepki verme şeklindedir. Bebek de bunu öğrenmiştir ve anneye doğru onu çağıran bir hamle yapmayarak aslında annesini kendisine yakın tutmaktadır, yani aslında gerçekten ihtiyacı olanı talep ederse, annenin kendisini iteceğini bilmekte ve talep etmemektedir (Stern ve ark., 2013).

2. İç içe geçmiş bağlanma örüntüsü

Bu örüntü ise, kayıtsız örüntünün tam tersidir. Bebek hem güçlü bir bağ aramaktadır hem de annenin yakınlaşmasını reddeder. Bu örüntüde birleşme davranışı ise çok abartılı yaşanır, birleşme anları daha yoğundur ve daha uzun sürer. Anne birleşme için daha vericidir ve daha fazlasını yapması gerektiğini hisseder, bebek de sürekli talepkârdır (Stern ve ark., 2013).

Bebek, negatif duygulanımı azaltan, pozitif duygulanımı artıran psikobiyojik olarak uyumlu anneye güvenli olarak bağlanır (Schore, 2011). Güvenli bağlanma ilişkisi kurmuş olan çocuklar, stresli durumlarda kendilerini rahatlatmak için başka insanlardan kolayca destek alabilmektedirler. Güvensiz bağlanma yaşayan çocukların davranışları ise bir başa çıkma türünden çok *bir uyarılma çeşidi* olarak kabul edilmektedir (Cozolino, 2014).

Kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar, kaçınma davranışları sergiler, duygularını ifade edemez ve göz teması kurmaktan kaçınır. Kişinin yakınlık aramasını, çevresini keşfetmesini ve pozitif kişilerarası düzenleme yapabilmesini engelleyen şey, bedensel bir geri çekilme şeklindedir. Bu şekilde kayıtsız bağlanmış çocuklar daha çok parasempatik tepkilere eğilimli olurlar; bu durum çaresizlik, kalp atış hızının düşmesi ve eylemsizlik şeklinde tezahür eder. Bu çocuklar depresif ve kendine dönük bir görüntü sunarlar (Schore, 2000).

İç içe geçmiş bağlanma örüntüsüne sahip çocuklarda ise, asabiyet, bağımlılık, eyleme vurum davranışları ve stresten sonra toparlanamama davranışları karakteristiktir. Ebeveynlerinden aşırı uyarıcı, düzensiz dozlarda sevgi görürler; dürtü kontrolünde zayıflıklar, düşmanca davranışlar ve terk edilme korkusu gibi sorunlar yaşarlar (Schore, 2000).

Kayıtsız bağlanmış anne örneği: Güler Hanım (37)

Güler hanım, özel bir üniversitenin tıp fakültesinde akademisyendir, eşi de kendisi gibi akademisyen olarak çalışmaktadır. Güler hanım alanında uzmanlığını aldıktan sonra sıranın çocuk sahibi olmaya geldiği düşüncesiyle çocuk sahibi olma kararı almıştır. Ayrıca ilerlemiş yaşı dolayısıyla gecikmiş olma korkusu duymaktadır.

Bir yıl boyunca doğal yollarla çocuk sahibi olamamışlardır. “Sebepsiz infertilite” tanısı konulduktan sonra tüp bebek tedavisi yoluyla ilk denemelerinde rahime konan tek embriyo rahime tutunmuş ancak dördüncü aya ulaşmadan düşük (abortus) gerçekleşmiştir. Ancak üçüncü denemelerinde çift embriyo konmuş ve bu defa gebelik devam etmiştir. Güler hanıma göre bu gebelik, olması gerektiği için gerçekleşen bir gebeliktir. Hayatta yaşadığı pek çok basit çatışma gibi bu gebelik durumu da ona içsel çatışma yaşatmaktadır. Güler hanım, gebelikten önce fiziksel olarak kendini beğenen, sokağa çıktığında başkaları tarafından da beğenildiğini hisseden bir kadinken gebelikle birlikte kendisini başta karnı olmak üzere “sürekli büyüyen” biri olarak tanımlamaya başlamıştır ve bu açıdan değerlendirdiğinde hamilelik Güler hanımın istediği bir şey değildir. Karnının büyümesiyle birlikte kendisini biçimsiz olarak hissetmeye başlamıştır ve bu biçimsizliği sürdürmek ve bu durumun geçici olduğu konusunda sürekli kendini ikna etmek zorundadır. Ayrıca eski vücuduna kavuşup kavuşamayacağına dair sorular da aklında çok yer işgal etmektedir.

İş yerinde arkadaşları gebeliği ile ilgili iltifatlarda bulunmaktadırlar, kendisine hediyeler gelmektedir ancak gelen hediyelerin hepsi “çok tatlı” olmasına rağmen kendisiyle değil bebeklerle ilgilidir. Bebeklerle ilgili arkadaş çevresinin kendisinden daha heyecanlı olduğunu düşünmektedir.

Annesi ile ilişkisinde de durum farklı değildir; annesi ona bir şeyler almak istediğini ancak ne alması gerektiğini bilemediğini, bu yüzden kendisinin ona ne alması gerektiğini söylemesini beklediğini iletmiştir. Güler hanım annesinin bu isteğini de gebeliği gibi kendi üzerinde bir yük olarak değerlendirmiştir. Annesiyle, doğum gerçekleştikten sonra bebeklerin bakımı konusunda kendisine destek verip vermeyeceği üzerine hiç konuşmamışlardır, annesi de böyle bir konu hiç yokmuş gibi davranmaktadır. Güler hanım, kendisinin de bebeklerden anlayıp anlamadığını bilmemektedir. Bebeklere bakmak konusunda destek istemek üzere aklına hiç kimse de gelmemektedir ama “Tıp doktoru olduğum için sanırım bu o kadar da zor olmayacak.” şeklinde düşünmektedir.

Bebeklerin cinsiyeti kızdır ancak onlar için henüz birer isim belirlemediklerini, bunun acelesinin de olmadığını belirtmektedir. Çocukların ikisinin de mutlaka babaları gibi kolay bakılan birer çocuk olmaları gerektiğini, kendisine benzememeleri gerektiğini vurgulayarak söylemektedir. Her ne kadar kendisi doktor olsa da kendisine gebelik ile ilgili her şeyin yolunda gittiği bilgisi verildiğinde “Onların (kadın doğum hekimi ve hemşireleri kast ederek) her şeyi ölçemeyeceklerini, karnındaki çocukların kolay mı yoksa zor mu olacağını bilemeyeceklerini, bu konuda bu kadar kesin konuşulmasının yanlış olduğunu düşündüğünü” belirtmektedir.

Ayrıca iki bebek sahibi olmanın nasıl bir zorluk yaratabileceği üzerine kafa yormak istemediğini ancak uykusuzluğa nasıl dayanabileceğini bilmediğini, uyumayı sevdiğini, bebeklerin çok uyumasını istediğini ama bunu da şimdi düşünmek istemediğini dile getirmektedir. Güler hanımın kafası gebeliği ile meşguldür ancak bu düşünceler arasında bebeklerine dair herhangi bir uğraşısı yokmuş gibi görünmektedir. Daha çok kendi beden formu, gebelikten önceki ve sonraki görüntüsü gibi konular etrafında ve çelişkili duygular yaşamaktadır. Ayrıca annesinin varlığı ile ilgili olarak da bebekleri hakkında olduğu gibi *uzaktan ve mesafelidir*. Herhangi bir sevgi veya şefkat sözcüğü kullanmamaktadır.

İç İç Geçmiş Bağlanma Örneği: Esra hanım (19)

Esra hanım lise mezunudur ve ev hanımıdır. Eşi kendisinden on iki yaş büyüktür ve küçük esnaf olarak çalışmaktadır. Esra hanım annesini bazen çok yakın bazen de otoriter, kurnaz ve engelleyici olarak tanımlamaktadır. Eşi ile ailesinin, özellikle de annesinin karşı koymasına karşın kaçarak evlenmiştir. Evlendikten kısa bir süre sonra annesiyle olan ilişkisinin eskisinden daha yakın hale geldiğini fark etmiştir; her gün telefonda saatlerce görüşmektedirler. Ev hanımı olduktan sonra yapacak iş bulamadığı için eşinden çocuk sahibi olmaya karar vermiştir ve evlendikten iki ay sonra eşini korunduğuna ikna ederek “kandırmış” ve kısa sürede gebe kaldığı ortaya çıkmıştır. Eşi ise kandırıldığı düşünceleriyle Esra hanıma öfke duymuştur ve gebeliği öncesinde de olduğu gibi gebeliği sürecinde de ona sözel şiddet uygulamaktadır; ayrıca Esra hanım altı aylık gebeyken de ona fiziksel şiddet uygulamıştır. Esra hanım kendisine fiziksel şiddet uygulandığını kabul etmekle birlikte bu durumu kabul edilemez olarak düşünmemekte, aralarındaki sevgi bağının göstergesi olarak değerlendirmektedir.

Esra hanım, bebeğine bakmak konusunda kimden yardım alabileceğini pek düşünmemektedir. Annesi ise bu yardım etme konusunda oldukça isteksizdir, gebeliğin başlangıcında herkesin kendi bebeğine bakması gerektiğini belirtmiştir. Özellikle doğum sancıları başladığında, kesinlikle bu durumdan haberdar edilmek istemediğini, “her şey olup bittikten sonra” çocuğu görmeye gelebileceklerini söylemektedir. Esra hanım çocuğunun doğunca kime benzeyeceğini

hayal etmekte ve mutlaka eşine benzemesi gerektiğini, onun kadar yakışıklı olmasını istediğini söylemektedir. Annesinin bebek bakımı konusunda yardım etmemesi konusunda isteksiz oluşuna pek aldırış etmemektedir; nasılsa kayınvalidesinin evinde kalabileceklerini, zaten kendisinin de bebeğini çok sevdiği için ona bakabileceğini, kendisinin çok iyi bir anne olacağını bildiğini söylemektedir.

Doğacak bebek erkek olduğu için çok mutlu olduğunu, kız çocuklarıyla arasının pek iyi olmadığını, bebeğin masraflarına mutlaka annesinin yardım edeceğini, eşinin parasının yetmemesinin onun için sorun olmadığını çünkü annesinin eşinden gizli biçimde kendilerine yardım etmesinin kendisi için hiç sorun olmadığını, gebelik süresince aldığı kilolarıyla ilgili mutsuz olduğunu ama aslında bunun öneminin de olmadığını, eşinin eleştirilerine çok kızdığını ama bunun da önemi olmadığını dile getirmektedir.

Esra hanım bebeği kendisine ait bir parça olarak deneyimlemektedir, öte yandan annesiyle yaşadığı ilişki bazen çok yakın bazen de kavgalı görünmektedir. Benzer biçimde eşiyile olan ilişki formu da fiziksel şiddet içermesine karşın bazen çok yakın bazen de kavgalı ve uzak görünmektedir. Bebeğinin ‘öznelliğine’ dair tasarımları, eşine benzerliği, eşinin cazibesini alması koşulu etrafında oluşmaktadır.

Özerk bağlanma örneği: Neslihan hanım (33)

Neslihan hanım, yüksek lisans mezunudur, eşiyile bir yıllık arkadaşlıktan sonra severek ve isteyerek evlenmişlerdir. Yedi yıllık evlilikten sonra Neslihan hanımın bebek sahibi olma isteğiyle bebek sahibi olmayı düşünmüşlerdir. Neslihan hanım, iki düşük tecrübesinin ardından hayal kırıklığına uğramış ve uzun süren bir çökkün duygudurumu deneyimledikten sonra bebek sahibi olamayabileceği endişesi eşliğinde tüp bebek yöntemiyle üçüncü denemesinde gebe kalmış ve sağlıklı biçimde gebeliğin dördüncü ayına ulaşmıştır.

Gebe olmaktan, vücudundaki hızlı değişimi izlemekten, gebe olduğunun dışarıdan anlaşılmasından, gebe kıyafetleri içinde olmaktan, ilk üç ay yaşadığı şiddetli mide bulantıları hariç sonraki diğer her türlü gebelik komplikasyonlarını yaşamaktan hoşnuttur, çünkü bu komplikasyonlar ona gebeliğinin sağlıklı biçimde sürdüğünün göstergesi olarak görünmektedir. Gebelikten önce eşiyile kurduğu ilişkide kendini mutlu hissetmektedir, eşinin annesiyle zaman zaman sıkıntılar yaşansa da kök ailesinde de kendi babasıyla da sorunları olmaktadır, genel olarak herkesle orta yolu bulma çabası içindedir.

Gebelik sürecinde de hem kendi annesinden hem eşinin annesinden kendi ebeveynliklerine dair bilgiler almaktan oldukça memnundur, kadın olmanın dışında anne olma kategorisinde artık

ortak bir paydada yer aldıklarına inanmaktadır ve o tecrübeleri önemsemektedir. Kendisinin bebeği için iyi bir anne olacağına, yapması gereken fedakarlıkları elinden geldiğince yapacağına inanmaktadır. Öte yandan bebeğinin doğumuyla hayatının değişecek olmasından endişe de duymaktadır.

Bebeğin bakımıyla ilgili eşinden gece uyanmaları da dahil destek alabileceğini bilmektedir; bebeğin karnındaki hareketlerini takip etmekten, onunla ilgili kendisine soru sorulmasından, bu soruları yanıtlamaktan çok keyif almaktadır. Bebeğin nasıl biri olacağını, seçimlerinin, tercihlerinin neler olacağını merak etmektedir; eşinin nasıl bir baba olacağıyla ilgili, kayınvalidesinin ya da annesinin hangi konuda ne kadar destek verebileceklerini hesaplamaya çalışmaktadır. Öte yandan çocuğuna kendisi bakabilmek için ücretsiz izin hakkını kullanmaya karar vermiştir ve ücret alamayacağı zamanlarda kullanabilmek ve aile bütçesinin dengesini sarsmamak için para biriktirmeye başlamıştır. Bebek bakımıyla ilgili kitaplar, pedagoji kitapları edinmiş, çocuğu için nasıl bir kütüphane kuracağını tasarlamaya başlamıştır.

Annesinin gebelik sürecindeki desteği ve yaklaşımı ve doğumdan sonraki süreçte de yanında olacak olmasından dolayı kendini güvende hissetmektedir. Bebek bakımıyla ilgili olarak kafasında oluşan endişeleri de kendilerinden emin görünen annesi ve kayınvalidesinin varlıklarını hatırlayarak rahatlatmaktadır. Öte yandan zaman zaman çevresinde duyduğu çocuk istismarı, fiziksel, sözel ve duygusal şiddet gibi pek çok suumuamele haberleri kendisine her zamankinden daha çok acı verir hale gelmiştir ve dünyada böyle olayların da yaşandığını düşünüp sıkıntı yaşamaktadır.

Neslihan hanım hem bebeğiyle hem de annesiyle olan ilişkisi hakkında düşünmeye ve şimdiki zamanda onlarla olan ilişkilerini yeniden düzenlemeye isteklidir. Geçmiş yaşantısında annesiyle kurduğu yaşantıların etkisi şimdide hala sürerken o bütün bu ilişki biçimleri üzerine yeniden düşünebilir, ve şu anın içinde annesiyle olan ilişki biçimini yeniden revize edebilir görünmektedir. Her üç örnekte de anne adaylarının kendi ebeveynleri tarafından büyütülürken deneyimledikleri örüntülerin mevcut düzende de devam ettiğini, bu durumun gebelik sürecinde de, çocuklarına dair tasarımlarında da ortaya çıktığını gözlemliyoruz.

Doğumdan Sonra Güvenli Bağlanamamış Annenin Gözüyle Bebeği

Yapılan anne bebek bağlanma çalışmalarında anne ile bebeği arasında kurulan bağın yalnızca anneden bebeğe doğru tek yönlü değil, ikisinin birlikte karşılıklı inşa ettiği çift yönlü bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Stern ve ark., 2013). Bu açıdan değerlendirildiğinde, bebeğin de kızgın olduğu, annesini reddettiği kaçınılmaz anlar, epigenetik olarak annesinden ayrışmaya ve

bağımsız olmaya çalıştığı zamanlar bulunmaktadır ve bunlar bebeğin doğal tepkileridir. Beebe ve ark. (2010), yaptıkları anne ve bebeğin yüz yüze etkileşimlerini inceleyen çalışmada, bebeğin anneye kurduğu etkileşim sırasında, bebeklerinin verdikleri tepkilere göre annelerde harekete geçen bağlanma örüntülerini incelemişlerdir. Çocuğunun verdiği bu tepkiler karşısında annenin yaklaşımını belirleyen de benzer biçimde annenin kendi bakımvereniyle kurduğu bağın biçimidir, niteliğidir (Ainsworth ve ark., 1970; Bowlby, 2012a).

Örnek: Funda hanım (29)

“Her yer annemin duygularıyla doluydu; babamsa var mıydı yoksa onun yerine öfke kusan bir hayalet mi yaşıyordu evimizde, hiç anlayamadım. Ne zaman annemin kapısını çalsam, orada yoktu. Babam, evin salonunda, karşısında büzülen bana esip gürlerken annem sessiz bir kedi gibi yavaşça salondan çıkar, holü arşınlar ve yatak odasına girip kapısını kapatırdı. Annem fiziken yoktu ama yokluğu her yerdedi, her yere sızmıştı. Ben de bir süre sonra duyguların esiri olduğumu anladım, kızdım, küstüm, iletişimi kestim ama bunu da karşımdaki kişinin canı yansın, gününü görsün diye yaptım. Oysa içimden geçen onun hiç gitmemesi isteğiydi. Bugün çocuğumu kucağıma aldım; onun beni başka türlü sevmesini, her şeyden çok sevmesini istiyorum. Bana arkasını dönüp sessizce gitmesine izin vermeyeceğim.”

Kendi bireysel geçmişinde yer alan yaralarını çocukları üzerinden tamir etmeye çalışmak da sık görülen davranış biçimleri arasında yer alır. Kişi kendi geçmişinde yapmak isteyip yapamadığı, yarım kalan her ne varsa, doğacak çocuğunun o eksikleri tamamlamasını bekler. Kişinin her türlü acısının dindireni, çocuğudur. Burada hayalini kurduğu, dünyaya adım atacak olan kendi bireysel ve özneliğiyle yepyeni bir insan değil, kişinin fantezisinin kendisidir.

Geçmişten getirilen yaşantıların bir öteki görüntüsü de, kök ailede ya da evlilik ilişkisinde yolunda gitmeyen olayların sorumluluğunun bir kısmının da kişinin kendisinde olduğu gerçeği kabul edilemediği zaman, bu durumu farkında olmadan bebeğe projekte etmek şeklindedir.

Örnek: Yasemin hanım (27)

“Eşimi severek evlendim, nişanlanmadan önce beni yere göğe sığdıramayan kaynanam, nişan yüzüğü takıldıktan sonra bir canavara dönüştü; beni yok saydı, kendi başıma ya da eşimle birlikte aldığımız kararlar hakkında kıyameti kopardı, hesap sordu. Ne olduğumu anlayamadığım bir açmazın içinde sıkışmış hissediyordum ve nişanlımdan ayrılmaya karar verdim. Öte yandan sırf annesi beni istemiyor diye sevdiğim bir adamdan ve mutluluğumdan vazgeçmek de bana çok acı veriyordu. Evlendik. Eşimle gerçekten sevgi dolu ve mutlu bir beraberliğimiz vardı ve bir çocuğumuzun olması için yeterince beklemiştik. Nihayet beklediğim

an gelip çattığında doğurduğum kızımın beni hiç sevmeyen, yıllarca kendisine katlanmak zorunda kaldığım kaynanama tıpatıp benzediğini görmek beni şoke etmişti. Hayal kırıklığımın boyutunu tarif edemem. Kurtulmak istediğim kaynanamı doğurmuştum.”

Ebeveynliğin en zor görevi, kendi sağlıksız döngülerine rağmen çocuğun “kendi gibi, kendine özgü, öznel olabilme” gayretlerine destek verebilmektir; bir bebek için de en büyük zorluk, “kendisi” olabilme gayretlerini desteklemeyen ebeveynlerine rağmen büyümeye çalışmaktır.

Duygulanım Düzenlenmesi

Duyumsadığımız öznellik hissini bize veren limbik sistemi oluşturan yapılardır ve aynı zamanda limbik sistemin beynin birçok alanı ile kurduğu nöronal bağlantılardır. Fonagy ve Target (2002)’a göre, çocuk gelişiminin tamamı, kendilik düzenlemesinin artışıdır. Konuşma öncesi iletişim, yani ortalama iki yaş öncesi dönem, bilinçsiz olarak düzenlenen sezgisel davranış ve örtük ilişkisel bilgi alanıdır (Papousek, 2007).

Erken dönem çocuk yetiştirme deneyiminde bir annenin bebeğinin büyümesini desteklemesindeki en önemli unsur, annenin bağlanma örüntülerine derinden bağlı olan yakın ilişki kurabilme ve sürdürebilme kapasitesidir. Nörobiyolojik çalışmaları incelediğimizde sözel olmayan erken dönemdeki gelişimden, çocuğun duygulanım düzenlemesinin genişlemesi, pozitif ve negatif duygulanım toleransının artması durumlarını anlıyoruz. Çocuğun deneyimlediği duygu yelpazesi ne kadar geniş olursa, gelişen kendiliğin duygusal yelpazesi de o kadar geniş olacaktır (Ledoux, 2000). ‘Yeterince iyi anne’, bebekle arasındaki kırılmalar ve bunların tamirinden sorumludur. Anne ve bebek, birlikte pozitif ve negatif duygulanımlar arasında birlikte salınırlar ve anne yeterince iyi ise çocuk da olumsuz duygulanımları tolere etmeyi öğrenir (Winnicott, 1965).

Geçmişimizi neden tekrarlıyoruz?

Stern (1998)’e göre birçok yakın dönem çalışmaları, annenin bebeğiyle olan bağlanma örüntüsünün, büyük ölçüde annenin kendi annesiyle aralarındaki bağlanma örüntüsü tarafından belirlendiğini söylemektedir. Bu bağlanma örüntüsü anne ve bebeğin birbirlerinden ayrılma ve yeniden bir araya gelme süreçlerinde birbirlerine nasıl davrandığı ve birbirleri hakkında ne hissettiği ile ilgilidir (Ainsworth, 1970; Stern, 1998). Peki bir bağlanma örüntüsü, anne bebek ilişkisinde neden bu kadar önemlidir?

Duygu, zihindeki temel ama çok güçlü tutumların ve potansiyel eylemlerin sözsüz iletimidir (Bowlby, 2012a, 2012b). Duyguların, bu duyguların hissedilmesinin, hissedilme şiddeti ve ifade biçimlerinin derinden bağlı olduğu bu bağlanma örüntüleri, bir insan yavrusunun, ileriki

yıllarda karşılaşacağı olaylara karşı psikolojik olarak nasıl uyum sergileyeceğinin, bir başka deyişle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle, sevdikleri ya da sevmedikleri öteki kişilerle nasıl ilişkiler kuracağını göstergesidir. Benzer biçimde insanların yetişkinlikteki acı eşiklerini belirleyen şey de erken dönem nesne ilişkileri ile bağlantılıdır. Buna “nesillerarası aktarım” denmektedir (Stern vd., 2013).

Kişinin Kendi Geçmişinin Kaderinden Kaçabilmesi Olanaklı Mıdır?

İki ayrı zihin olarak anne ve bebeğin zihinlerinin ahenk ve uyum içinde ilişki kurması ve önce kendi aralarında ve ardından dünyayla etkileşimlerinde sağlıklı ilişki kurabilmelerinin temelinde nöronal bağlantıların olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal açıdan bir dengelilik hali, duyguları üreten limbik sistemin yeterince etkinleşmesi ancak bu etkinleşmenin kişinin hayatında kaosa yol açacak kadar yüksek seviyede olmamasıyla gerçekleşmektedir (Schore, 2016; Siegel, 2021). İç görü ya da kişinin kendisine dair farkında olma hali ve kendisi hakkındaki bilgisi, kişinin geçmişini şu ana ve geleceğe bağlamaktadır (Siegel, 2021). Ainsworth (1993)’e göre, yoğun duyguların birçoğu, bağlanma ilişkileri kurulurken, devam ederken ya da bir biçimde bozulup yeniden kurulurken ortaya çıkmaktadır. Eğer kurulmuşsa güvenli bağlanma biçiminin devam ettirilmesi kişide güvenlik kaynağı olarak deneyimlenmektedir. Eğer güvenli bağlanma kurulamamışsa ve onarılma ihtimali de bulunmuyorsa, bu da kişinin hayatını olumsuz biçimde etkilemeye devam etmektedir. Bahsedilen vaka örneklerinde de görüldüğü üzere, ebeveynleriyle kurdukları bağlanma örüntüleri anne adaylarının duygulanımlarını, düşünme biçimlerini ve davranış kalıplarını, bir başka deyişle zihinsel şemalarını biçimlendirmiştir. Ebeveynleriyle kurdukları bağlanma örüntüsünün doğal sonucu olarak gebelik durumlarına yaklaşımları da etkilenmiş görünmektedir.

Stern vd. (2013) ifade ettiğine göre bir anne, kendisine yapılan anneliği tekrarlamak zorunda değildir. Kendi annesiyle olan ilişkisini anladığı oranda yaşadığı döngüyle uzlaşma ihtimali artacak, bu uzlaşma da döngüyü düşünmeden tekrarlama ihtimalini o oranda ortadan kaldıracaktır. Bunun başlangıç noktası ise mevcut tekrarlanan örüntülerin bilinçli olarak farkına varmak, iç görü geliştirmektir. Yani ilişkinin kendisinin değişmesine değil, bu ilişkiye dair algının değişmesi gerekir. Öte yandan kişinin iç görü geliştirmesi tek başına dönüşüm sağlamak için yeterli olmamaktadır, iç görüyle birlikte deneyime dayalı çabaların da olması gerekmektedir. Kalıcı değişim ile yalnızca düşünme biçiminin değişmesi değil duygulanımdaki kalıcı değişimler ve yanı sıra düşünce ve davranışlardaki değişim de işaret edilmektedir. Duygulanım

değişikliği limbik sistemdeki artmış düzenlemeyle kalıcı hale gelmekte ve bu limbik sistemdeki duygulanım düzenlenmesi de tekrarlayan deneyimler ile kalıcı hale dönüşmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). *Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation*. *Child Development, 41(1)*, 49. doi:10.2307/1127388
- Ainsworth, M. D. S. (1993). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). New York: Routledge.
- Beebe, B., Jaffe, J., Markese, S., Buck, K., Chen, H., Cohen, P., ... Feldstein, S. (2010). *The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother–infant interaction*. *Attachment & Human Development, 12(1-2)*, 3–141. doi:10.1080/14616730903338985
- Bowlby, J. (2012a). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bowlby, J. (2012b). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Cozolino, L. (2014). *İnsan İlişkilerinin Nörobilimi: Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Cozolino, L. (2017). *Psikoterapinin Nörobilimi Sosyal Beyni İyileştirmek*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Helmeke, C., Ovtcharoff Jr, W., Poeggel, G., & Braun, K. (2001). Juvenile emotional experience alters synaptic inputs on pyramidal neurons in the anterior cingulate cortex. *Cerebral Cortex, 11(8)*, 717-727.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review of neuroscience, 23(1)*, 155-184.
- Papoušek, M. (2007). Communication in early infancy: An arena of intersubjective learning. *Infant Behavior and Development, 30(2)*, 258-266.
- Pipp, S., & Harmon, R. J. (1987). Attachment as regulation: A commentary. *Child Development, 648-652*.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development, 2(1)*, 23-47.
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

- Schore, A. N. (2012). *Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışması Metinleri*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Schore, A. N. (2016). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. New York: Routledge.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2021). *Beynin Bilinçli Farkındalığı*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Stern, D. N. (1998). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Londra: Karnac Books.
- Stern, D. N., Bruschiweiler-Stern, N., & Freeland, A. (2013). *Bir Annenin Doğuşu*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Trevarthen, C. (1996). Lateral asymmetries in infancy: Implications for the development of the hemispheres. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 20(4), 571-586.
- Walker-Andrews, A. S., & Bahrick, L. E. (2001). Perceiving the real world: Infants' detection of and memory for social information. *Infancy*, 2(4), 469-481.
- Wilson, T. D., & Bar-Anan, Y. (2008). The unseen mind. *Science*, 321, 1046-1047.
- Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. *The International Psycho-Analytical Library*, 64, 1-276.
- Wittling, W. (1997). The right hemisphere and the human stress response. *Acta Physiologica Scandinavica*, 161, 55-59.