

Anne-Kız İlişkisinin Beden Algısı Üzerindeki Rolünün İncelenmesi

The Examination of the Mother-Daughter Relationship On Their Body Perception

Begüm TOPRAK^{1b}

Makbule Mehmet Karabacak
Anaokulu, Antalya, Türkiye



ÖZ

Bu çalışmada, psikanalitik bakış açısı ile annelik kavramı üzerinde durularak analitik bakış açısının annelik üzerinden çocuğa yaptığı aktarımı ve özellikle kız çocuklarının bu aktarım üzerinden şekillenen beden algısı üzerine odaklanılacaktır. Foucault' a göre beden toplumun en küçük parçalarından birini temsil eder. Ona göre hiçbir birey bedeni olmadan sosyalleşemez ve hiçbir toplumsal birim de bedensiz tanımlanamaz. Yani bedene yapılan her yorum, söylem kolektif yapının bir sembolüdür. Bedene yapılan her atıf bulunduğu kültürün, içinde şekillenen toplumun, ailenin sembolik anlamlarını ifade eder. Bu da bedenin kullanımına yönelik normları oluşturur. Anne ile kurulan bağ, çocuğun gelecekteki karakterini belirleyeceği gibi beden algısı üzerinde de etkili olacaktır. Literatür taramasına dayalı olarak hazırlanan bu çalışmada, anne-kız arasındaki ilişkiden yola çıkılarak beden algısına odaklanılacaktır. Bu bağlamda, annelerin, kendi beden algıları ve bu algıyı çeşitli yollarla kızlarına aktarımları psikanalitik ve analitik kuram üzerinden sorgulanacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden algısı, anne-kız, psikanaliz

ABSTRACT

In this study, we will focus on the psychoanalytic perspective and the concept of motherhood, and the transfer of the analytical perspective to the child through motherhood, and especially the body perception of girls shaped through this transference. According to Foucault, the body represents one of the smallest parts of society. According to him, no individual can socialize without his body, and no social unit can be defined without a body. In other words, every interpretation and discourse made on the body is a symbol of the collective structure. Every reference to the body expresses the symbolic meanings of the culture in which it is found, the society shaped in it, and the family. This creates the norms for the use of the body. The bond established with the mother will not only determine the future character of the child but will also have an impact on body perception. In this study, which was prepared based on the literature review, the focus will be on body perception based on the mother–daughter relationship. In this context, mothers' own body perceptions and their transfer of this perception to their daughters in various ways will be questioned through psychoanalytic and analytical theory.

Keywords: Body image, mother–daughter, psychoanalysis

Giriş

Şüphesiz ki “kadın olma algısı” geçmişten günümüze uzanan aktarımların olduğu bir süreçtir. Kadın olmak ve anne olmak olgularını tanımlamak için geçmişten günümüze gelen aktarımları ve bu aktarımların bıraktığı mirası anlamak oldukça önemlidir. İlk insanlardan günümüze, insan kavramı kadın ve erkek olmak üzere sınıflandırılır. Bununla birlikte kadına ve erkeğe toplum içerisinde yüklenen roller toplumsal cinsiyet kavramını oluşturur. Bu roller tarih boyunca her dönemde ve farklı toplumlarda farklı olarak şekillenir. İnsanlığın ilkel çağlarına bakıldığında toplumların anaerik bir sistem içinde yaşadıklarını, kadın olmanın denetimi elde tutmak olduğunu ve bunu doğurganlık özellikleri ile üretime aktif katılım yaparak sağladıkları görülür. Tarihin ilerleyen zamanlarında ise oluşan özel mülkiyet algısı, sınıf, din, sömürü, cinsiyet ayrımları ile birlikte kadın bu konumunu yitirir ve ataerik sistem oluşur (Sevim, 2001, s. 27).

Toplumsallaşma süreci içerisinde kız ve erkek çocuklara atfedilen, buldukları kültürün cinsiyetlerine uygun tutum, davranış ve roller arasındaki farklılıklar toplumsal cinsiyet farklılıkları olarak tanımlanır.

Geliş Tarihi/Received: 26.05.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 08.03.2023

Yayın Tarihi/Publication Date: 20.05.2023

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Begüm TOPRAK
E-mail: toprak.begum@hotmail.com

Cite this article as: Toprak, B. (2023).
The examination of the mother-
daughter relationship on their body
perception. *Advances in Women's
Studies*, 5(1), 22-26.



Content of this journal is licensed
under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License.

Kadınları daha narin, ilgili, bakım veren; erkekleri ise daha bağımsız, güçlü, atılgan gibi sıfatlarla konumlandıran toplumsal cinsiyet farklılıklarıdır. Bunlar gerçek olmayan farklılıklar olarak aynı cinsiyetten bireyler arasında da gözlenir. Fakat oluşan bu toplumsal cinsiyet farklılıkları algısı kadını belli kalıplar arasında sınırlandırmaya iter. Bu durum çocukluktan başlar; kız çocukları dış görünüşe önem verme, uslu olma gibi kadınsı özelliklerle, erkek çocukları ise güçlü olma, savaşçı olma gibi erkeksi özelliklerle yetiştirilirler (Dökmen, 2009, s. 24). Bu roller kadınları, erkekler tarafından korunmaya muhtaç, güçsüz olarak tanımlarken, bu kalıpların dışına çıkanları ise patriarkal sistem cezalandırır. Patriarkal sistemin başında baba (pater) vardır. Bu sistemde baba, toplumun kural koyucusu, üretim sistemlerinin düzenleyicisi ve kadınlar üzerindeki işgücü ve cinselliğinin kontrolüne dayanır ve bu durum kadınların bu sistem içerisinde edindikleri rolleri sonraki nesillere aktarmasına sebep olur (Kars, 2018, s. 7).

Aktarım, iç dünyanın ruhsal boyutunu barındıran, yaşanan toplumsal ve kültürel dünyayı yaratan ve yansıtan, bu dünyalara anlam verilmesine yardımcı olan bir varsayımdır. Melanie Klein (1961, s. 465) "Aktarım, yaşam boyunca şu ya da bu şekilde işler ve tüm insan ilişkilerini etkiler" der. Sigmund Freud ise klasik psikanalitik kuramında, aktarımı analiz ortamında keşfeder ve *idi* (kişiliğin ilkel yönünü) bilinçdışı materyalleriyle bilince çıkarma ile analiz eder. *Oedipal* veya *elektra* dönemde oluşan bilinçdışı çatışmaların güncel hayatlarımızda aktarım yolu ile ifade edildiğini vurgular (Freud, 2014, s. 18). Aktarım ile kişi geçmiş yaşamındaki önemli kişilere karşı (anne, baba, bakım veren vb.) hissetmiş olduğu çeşitli arzuları, korkuları, beklentileri, fantezileri aktarır. İçe ve dışa yapılan yansıtımlı özdeşleşmenin olduğu aktarım süreci insan yaşamına ve deneyimlerine anlam verir. Bu bağlamda, aktarım yetisi insan zihninin yeteneklerinden ve insanı tanımlayan yetilerden biri olarak söylenebilir (Chodorow, 2019, ss. 31-32).

Annelik kavramı, sadece feminist bakış açısı ile değil, psikanalitik ve analitik bakış açısı ile incelendiğinde de, kavrama yönelik birçok özellik ve karşıtlıklar atfedildiği görülür. Anne olmak tıpkı kadın olmak gibi toplumsal rolleri farkında olmadan benimsemeyi içerir. Belirli kalıpların içine çekilen annelik, analitik bakış açısı ile arketipleri oluşturur. Bu rollerle ve aktarımlarla şekillenen annelik kavramı, kız çocuklarında aktarılan belli özellikleri de beraberinde getirir. Bu aktarılan özelliklerden bir tanesi de beden algısıdır. Beden algısı özellikler kadınlarda toplum tarafından da şekillenmekte ve kalıplara koyulmaktadır. Kadınların genç yaşlardan itibaren toplumsal cinsiyet rolleri ile bedenleri üzerinden eleştirilere maruz kaldıkları bilinmektedir. Bu durum orta yaş ve yaşlılıkta da devam etmektedir. Kadınların toplum kalıplarına uygun görünme ihtiyacı psikolojik ve fizyolojik sağlıklarına da etki etmektedir. Bu algı nesillerarası beden algısı üzerinde etkili olabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı annelik kavramını tartışarak birçok etkenle birlikte annenin aktarımı ile de şekillenen kadınların beden algıları üzerine odaklanmaktır. Buradan hareketle, kızların beden algıları üzerinde anneleriyle kurdukları bağın etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Psikanalitik bakış açısı ile annelik kavramı üzerinden durularak analitik bakış açısının annelik üzerinden çocuğa yaptığı aktarımı ve özellikle kız çocuklarının bu aktarım üzerinden şekillenen beden algısı incelenecektir.

Psikanaliz Bakış Açısı ile Annelik

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, çocuk gelişiminde merkezi bir rol oynar. Ebeveyn, çocuğun sadece fiziksel gereksinimini değil, duygusal ihtiyaçlarını, kişisel ve sosyal gelişimini sağlamada da

aktif rol alır (Güneş & Demircioğlu, 2018, ss. 1088-1089). Ebeveyn-çocuk ilişkisi boyutları, Freud tarafından psikolojik dayanakla bilimsel olarak ilk kez açıklanmış, bilinçdışı uzantıları ele alınmıştır. Freud, çocuktaki psikolojik ve cinsel gelişimi dönemlere ayırarak açıklar. Bu aşamalarda ebeveynlerin rolüne vurgu yapar. Örneğin; baba, oedipal dönemi aşmada referansken, oral dönemde çocuk, annesinin açtığı pencereden dünyayı görür (Schultz & Schultz, 2005, s. 37). Freud' a göre çocuğun ilk arzu nesnesi annesidir. Bakım veren, besleyen, hayat veren rollerini üstlenen anne, çocuğun ilk kimlik oluşumunu üstlenir. Çocuk, fallik dönem ile birlikte anneye sahip olmak için kendinden üst konumda olan babayı kendine rakip görür ve onun yerini almaya çalışır. Bu rekabeti engellemek için baba tarafından iğdiş edilme korkusu çocukta iğdiş kompleksi oluşturur, annesini haz nesnesi olarak görmekten vazgeçer. Freud' a göre sağlıklı bir gelişimde çocuk anneden vazgeçer ve baba ile özdeşleşir. Böylece oğlan çocuklarında Oedipus kompleksi çocuğun baba ile kendini özdeşleştirilmesi ile sonlanır. Bu durum kız çocuklarında ise Oedipus kompleksinin başlamasına yol açar (Korucu, 2011, s. 30). Freud teorisini oğlan çocuğu üzerinden tanımlar ve kız çocuğunun oedipus karmaşası ile ilişkisini, onu küçük bir oğlan çocuğu olarak görmekle açıklar. Kız çocuğunun ilk olarak annesine duyduğu sevgiyi babasına aktarmasındaki (oedipus kompleksi) sorundan ötürü kızların özsever eğilimlerini vurgular. Özsever aşta aşk nesnesi, kişinin kendisidir. Kız çocuğu iğdiş kompleksi ile kendisini eksik doğuran anneye düşman olma eğilimi gösterir. Freud' göre, kız çocuğu penis yoksunluğunun telafisi için babasına bir çocuk doğurmayı arzular ve bu durum bilinçdışında libido ile varlığını sürdürür. Kız çocuğunun ilk iddialı evresi anneye duyulan güçlü bağla özdeşleşse de Freud, küçük kızın anneden uzaklaşmasını en önemli adım olarak görür. Böylece kadının özü kabul edilen edilgenlik üstlenilir (Donovan, 2019, ss. 189-190). Kuramcılar tarafından Freud'un görüşleri döneminde dahi karşı çıkılsa da; kuramcılar erken çocukluk dönemi yaşantısının kişilik gelişimi üzerindeki önemini vurgularlar. Freudian teori üzerinden teorilerini oluştururlar.

Alfred Adler'in kuramında, Freud'un ilk yıllar vurgusu aynı kalmakla beraber, bu dönemdeki ebeveyn etkisine daha fazla vurgu yaptığı görülür. Adler'e göre, çocuğun ileriki yıllarda kişilik sorunu yaşamada anne-baba davranışları etkilidir (Burger, 2006, s. 152). Ayrıca Adler, erkek egemen kültür içinde tanımlanan kız çocuğunun yetersiz ve yeteneksiz olarak görüldüğünü ve böylece ikincil işlere uygun görüldükleri görüşünü vurgular. Ona göre, oğlan çocuğu bir şekilde başarısız olursa bunu herkesin başına gelebilecek bir zorluk olarak görürken; kız çocuğu "kız olduğum için başaramıyorum" algısı geliştirir. Kendini böyle aşağılayan insanın hiçbir şekilde başarıya ulaşamayacağını ileri sürer ve bu durumu Adler, toplumsal organizmanın en ciddi problemi olarak görür. Bu problemin çözümü için babanın yanı sıra annenin veya tek başına annenin bağımsız ve güçlü bir tavır geliştirmesi gerektiğini, böylece kız çocuklarının annelerinin yetenekleri sayesinde nasıl ilerlediklerini gördükleri ve kadınların yetersizliği masalından etkilenmediklerini savunur (Adler, 1999, ss. 20-21).

Karen Horney ise, çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için temel şartın çocuğa sevgi, destek ve anlayış sağlayabilen bir ortamın varlığı olduğunu savunur. Karen Horney, çocuğun ancak böyle bir ortamda gelişimini tamamlayarak kimliğini oluşturabileceğini düşünür. Horney, ebeveyn-çocuk ilişkisinde, ebeveynlerin rolünü ön plana çıkarır (Geçtan, 1995, s. 235). Anne-baba, çocuk için sevgi, nefret ve korku gibi duyguların kaynağı da olmaktadır. Bilincin, süpereo olarak adlandırılan bilinçaltı bölümünün oluşumu, anne- babanın yansıttığı korkutucu imajının oluşumu

olduğunu savunur. Anne- kız ilişkisinde de anne ile olgunlaşmakta olan kızının arasında belli bir rekabet oluşmasını doğal olarak kar-şılar. Fakat, annenin kendi oedipus kompleksi onda güçlü bir rekabet duygusu kazandırmışsa, anne-kız arasındaki rekabet tuhaf biçimlere evrilebilir ve bu çatışma kızın ilk yaşlarında başlayabilir. Yani Horney, bir zamanlar anne ya da baba ile yaşanan olumsuz deneyimlerin, kişinin kendi çocuklarına da aktarabildiğini yani annelik kavramını çözümlerken annelerin kendi anne- babaları ile olan tavırlarını çocuklarına yansıtılabileceğinin altını çizer (Horney, 2017, s. 200).

Melanie Klean (1961), çocuklar üzerine çalışmalar yapmış olup çocuğun fantezi dünyasını oyun tekniği ile açığa vurduğunu vurgular. Oyunlar, masallar ve çizimler ile çocuğun iç dünyasına yönelen Klean çocuk analizi üzerine yoğunlaşır. Onun kuramı bebeklerin içsel çatışmaları, saldırgan ve ilkel dürtüleri ile baş etmek için ortaya çıkardığı savunmalar üzerine inşa edilir. Bebeğin temel motivasyonu saldırganlık dürtüsüdür ve bunu nesnelere üzerinden yansıtır. Klean'a göre anne, bebeğin hayata geçiş nesnesi ve benlik oluşumunun başlangıcıdır. Bebek, anne aracılığı ile içsel duygularını yansıtır, bilmediği dünya ile tanışır ve uyumlanır. Bebek daha dünyaya gelmeden içgüdüsel olarak annesini tanıır. Kendi içsel çatışmalarını, saldırganlığını annesine yansıtır. Bu yansıtılan parçalar daha sonra bebek tarafından tekrar içselleştirilerek özdeşleştirilir. Klean'ın yansıtımlı özdeşim olarak tanımladığı bu durum, karşısındaki davranışını istenen bir biçime sokma, hükmetmeyi içerir. Yani yansıtımlı özdeşim, bebeğin olumsuz yanlarını, gereksinimlerini anneye yükleyerek onun ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik hareketlendirmeyi, yönlendirmeyi içerir. Ayrıca Klean, kız çocuklarının annesinin rahmini çalma arzusuna sahip olduğundan bahseder. Bu arzu hem rahmin istenen bir içerik olması hem de kapsayıcılığın kaybının inkar edilmesi ile alakalıdır. Kız çocuk annenin rahminin yaratıcılığına hasetle saldıır. Yani Klean'a göre insan davranışlarının özünde anne ile ilişkili olan kendilikle ilgili temeller yer alır (Göka ve ark., 2006, s. 48).

Jacques Lacan (2006), bireyi toplumsal alanla olan ilişkisi üzerinden inceler. İnsan arzusunu ötekinin arzusu, bilinçdışını ise ötekinin söylemi olarak tanımlar. Yani Lacan bireyi özne olarak tanımlarken bireyin dışsallığının ne kadar içsel olduğunu vurgular ve özneyi açıklarken siyaset, edebiyat ve felsefe gibi birçok alana başvurur. Özneyi, bireyin toplumla ve aileyle kurduğu ilişki üzerinden tanımlar. Bu tanımlamayı ayna evresi üzerinde anne- bebek ilişkisine odaklanarak yapar. Bu dönemde bebek kendini annenin uzantısı olarak görür. Kendini besleyen anne ile bir bütünlük içerisinde girer. Bu durum bebeğin kendini aynada görmesine kadar devam eder. Aynada aksini görmesi ile birlikte bebek, bu ayna aksi ile özdeşim kurar ve ona yansıtılan kendilik imgesi ile özne kavramı oluşur (Lacan, 2006, s. 694).

Carl Gustav Jung (2020), analitik kuramını psikanaliz temelleri üzerine kurar, kuramında bilinçdışının varlığını kabul eder, fakat psikanalizin temel unsurları olan *id*, *ego*, *süperego* yerine bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı yapılarından bahseder. Kişisel bilinçdışı bireyin oluşturduğu bilinçdışıdır, bilinçdışının üst katmanlarında yer alır, unutulmuş veya geriye itilmiş yaşantılar, duygular burada birikir. Kolektif bilinçdışı ise geçmişten yani atalardan gelen genler yoluyla devralınmış ortak bilinçdışıdır. Daha derinlerde bulunur ve her insan kalıtım yoluyla bunu miras alır. Kolektif bilinçdışı ile nesiller, ilk insandan günümüze kadar varlığını benzer biçimde ve içerikte korur. Bilinç ise bilinçsiz durumdan gelişip ortaya çıkar. Bilinçten önce bilindışı vardır ve çocukluğun ilk zamanları ve uykuda geçen süre bilinçsizdir. Büyüme süreci

ile birlikte bilinç berraklaşıp benlik ortaya çıkar (Jung, 2020, ss. 16-17). Jung'un arketip adını verdiği kalıtımla gelen ve kolektif bilinçaltını yansıtan bir düşünme biçimi vardır. Arketipler, kolektif bilinçdışının kalıtsal eğilimleridir. İnsanların benzer durumlarda benzer şekilde davranmasına sebep olan zihinsel deneyimlerin belirleyicisi olarak tanımlanır. Bazı arketipler önemli oranda geliştiğinden birer kişilik olarak incelenirler. Bunlar Jung' un erkekte anima, kadında animus adını verdiği kişinin cinsiyetinin karşısındaki cinsiyeti temsil eden yönleri olarak karşımıza çıkar. Bir çocuk dünyanın neresinde doğarsa doğsun, anne, baba, yönetici, koruyucu vb. arketiplere sahip olacaktır. Erkekte ilk anima annede, kadında ilk animus babada yansır (Jung, 2019, s. 27). Bununla birlikte Jung' göre, yaşamının ilk yıllarında çocuğun ayrı bir kimliği yoktur. Çocuğun en yakın ve en etkili ilişkileri ebeveynleri ile olan ilişkileridir. Çocuğun psişesi, anne-babasının kişiliğinin yansımından ibarettir ve sonrasında çocuk okula başlaması ile bireyselleşmeye başlar. Bu bireyselleşme sürecinde toplumun rolü de bulunur (Schultz & Schultz, 2005, s. 110). Jung, libidoyu Freud'un aksine bir hayat enerjisi olarak tanımlar ve Ödipal kompleksi reddederek çocuğun anneye olan düşkünlüğünü, annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamasından dolayı olduğunu öne sürer. Jung'un analitik bakış açısı ile anne, çocuğun ilk, erişkinin ise son dünyasıdır. Anne arketipi bir erkekte hiçbir zaman "saf" değildir ve anima arketipi ile karışmıştır. Anima karışımı olmadan sadece anne arketipinin etkilerini incelemek kadında mümkündür. Bu yüzden anne arketipi özellikle kız çocuklarında dişil içgüdülerin aşırı gelişimi ya da tam tersi yok olması ile ilişkilendirilebilir. Anne arketipi, birçok psikoloji kuramında yer aldığı gibi, analitik kuramda da, anne-kız arasındaki ilişkinin, çocuğun gelecekteki karakterinin şekillenmesinde önemli bir role sahip olduğu vurgulanır (Jung, 2015, s. 143).

Görüldüğü üzere, psikanalitik ve analitik psikolojide Freud, Adler, Jung, Horney, Lacan, Klean gibi pek çok kuramcı anne ile kurulan sağlıklı ilişkinin çocuğun gelecekteki karakterini şekillendireceğine dair vurguda bulunurlar. Anne-kız arasındaki ilişkide, anne-çocuk arası güvenli bağlanma, özdeşim ve empati kurma; annenin geçmiş yaşam deneyimleri, annelik ve kadın olma kavramlarını çocuğuna yansıtış biçimi büyük önem taşır. Ayrıca analitik kuramda, aktarılan kolektif bilinçaltının şimdiki davranış biçimlerimizi şekillendirdiği de vurgulanır. Tüm bunların yanı sıra, bedene yapılan her yorum, söylem, dil içinde bulunan kolektif yapının bir sembolüdür. Bedene yapılan her atıf bulunduğu kültürün, içinde şekillenen toplumun, ailenin sembolik anlamlarını ifade eder. Bu da beden kullanımına yönelik normları oluşturur (User, 2010, s. 134).

Beden Algısı

Beden algısı, bireyin bedensel görünümü ile ilgili duygu, düşünce, inanç ve davranışlarını kapsayan algıların tümüdür. Beden algısı kişinin yaşamında oldukça önemli etkiye sahiptir. Bireyin kendine karşı olan tutum ve duyguları bedenine karşı olan tutum ve duyguları ile eşleşebilir. Yani, bir kişinin kendi bedenini algılama biçimi, kimlik, kişilik algısı, öz-değer, öz-saygı, kendilik algısı gibi durumlarla ilişkilidir (Aslan, 2004, s. 44). Beden algısı, benliğin fiziksel olarak yansımadır ve kişinin kendi varlığını hissetmesini sağlar. Beden, birey için bir aynadır, kendi var oluşunun dışı vurumudur. Bu kendilik hem fizyolojik hem kültürel yansımaları içerir. Kişinin algılayış biçimi beden algısını şekillendirir. Beden algısı, büyüme, travma ve sosyal çevre gibi faktörlerden etkilenip değişebileceği gibi, kişinin iç dünyasında olan depresyon, hayal kırıklığı, neşe, huzur gibi duyguların ve düşüncelerin etkisiyle de sürekli değişime uğrar. Yani olumlu beden algısı ruh sağlığı ile de ilişkilidir (Öngören, 2015, s. 29). Ayrıca, beden için yapısı ve beden

işlevleri de beden algısı ile ilişkilidir. İç organların sağlıklı olması, beslenmenin etkisi, menstrüel döngü gibi fizyolojik durumlar, kişinin beden hoşnutluğunu etkilemektedir. Beden ve zihin bir denge içinde çalışır ve bu denge bozulduğu zaman beden sinyaller verir, rahatsızlıklar ortaya çıkar. Beden algısında yaşanan sıkıntılar yeme bozukluklarını da beraberinde getirebilir. Bu durum toplumsal yapı ile de ilişkilidir. Çünkü beden algısında bireyin algı ve tutumu kadar, başkalarının bakış açısı yani sosyokültürel değerler de etkilidir.

Luce Irigaray (2008, s. 72) ataerkil düzende erkek gibi olmanın yeteneği vurguladığını; kadın gibi olmanın ise yeteneksizliği vurguladığına işaret eder. Kadınların bedenlerinin bu düşünce üzerinden şekillendiğini ve onların bedenlerinin özgül niteliklerinin bastırıldığını iddia ederken beden ile bilinçdışı arasında bağ kurar. Jung analitik kuramında kolektif bilinçaltı ile paralel toplumun kişiliğin gelişiminde yaşamın ilk yılları kadar önemli bir yere sahip olduğunu vurgular. Beden en çok toplum içinde kendini belli eder ve toplum içinde bedenini bu kadar ön plana çıkması cinsiyet kavramını oluşturur. Toplumun yaptığı bu ayırım cinsiyet rollerini de beraberinde getirir (Yeşildal & Süşün, 2019, s. 277). Antik dönemden itibaren kadın zayıf, bakımlı; erkek ise kaslı, uzun olarak tanımlanır. Tarihsel süreçle kültürel farklılık gerektiren durumlar olsa da bu cinsiyet kalıpları beden algısını etkiler (Öngören, 2015, s. 39). Nesneleştirilmiş beden bilinci kuramı, bu toplumsal cinsiyet rollerinin özellikle kadınların bedenlerinden daha az hoşnut olmalarını açıklar. Bu kurama göre ailelerinden, medyadan ve toplum tarafından belirli kalıplar içine alınan kadın bedeni nesneleşmeye başlar. Nesneleşme kadının sadece beden imajı üzerinden tanımlanmasına, diğer özelliklerinin göz ardı edilmesine yol açar (McKinley, 2006, s. 162).

Anne- Kız İlişkisinde Beden Algısı

Beden ve benlik ayrı tutulmaya çalışılan fakat aynı şeyi ifade eden kavramlardır. İkisi de eşit derecede bireyin kim olduğunu ifade eder. Zihin ve beden iç içe geçer. Bu nedenle bir kişi bedenini sevmediğinde kendini kötü hisseder veya bedenini güçlü hissettiğinde kendini güçlü hisseder. Bedendeki gücü deneyimlemek, hareketleri hissetmek beden hakkında nasıl hissedildiğini de etkiler. Bedende sıkışık kalmak, güçlü olmanın uygun olmadığı yani daha fazla deneyim yaşamama hissine yönlendirir. Yani beden hakkında hissedilenler, bedeni ve bedenle ne yapıldığını da etkiler. Bu durumda bedende nasıl görüldüğü değil, bedenle nasıl yaşadığı sorgulanması gerektirir (McBride, 2021, s.139).

Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında kadınlar için aidiyet ve yeterli hissetmenin, onların dış görünüşüyle ilintili olduğu söylenir. Kadınlar için "güzel olma" gerekliliği "yeterince iyi olma" ile bağdaştırılır. Kadınlar için değerli olmak büyük ölçüde nasıl görüldüğü ile ilişkilidir (Dökmen, 2009, s. 56). Kendilik algımız sadece kendimize yönelik duygularımızı, tutumlarımızla ilişkili değil, beden algımız, dünyada nasıl var olduğumuz, ve nasıl hareket ettiğimiz ile de ilişkilidir. Kadın bedenine dair oluşan kalıpların ve baskıların temeli ise çok eski sistemli politikalara dayanmaktadır. Ataerkil toplumların en belirgin özelliklerinden biri kadının bedeni ve cinselliğine hakim olma isteğidir. Psikanalizin başlangıcı olan Freudian teoride de eksik erkek olarak tanımlanan kadın, kendi öznelliğini kurması için feminist teorisyenler tarafından "dişil dil" kurulması gerekliliğine vurgu yapılır ve bu dil kadının kendi bedeninden feyz alınması gerektiği vurgulanır (Taş, 2008, s. 10). Çünkü Horney' e göre kadınlığa dair aktarılan gelenekler, kadınların anne-lik ve daralan erotizm arasında sıkışmasına sebep olur. Ruhsal olarak bakıldığında, bu durum kadınların öz-saygısının azalmasına

sebebi olur (Horney, 2017, s. 209). Anne-kız ilişkisinde, Horney bakış açısı, annenin kendi deneyim ve algılarının kız çocukları üzerinde etkisini vurgular. Yapılan bir araştırmada annelerin kilo yönetimi ve diyet yapmakla ilgili düşüncelerinin kızlarının kendi diyet yapma ve kilo verme tutumlarını etkilediği bulunmuştur (Corning ve ark., 2010, s. 293). Bu durum annelerin kendileri için yaptığı, kızlarının duymasını ya da etkilenmesini istemedikleri yorumların dahi kızları oldukça etkilediği gerçeğini göstermektedir.

Zihin-beden ilişkisi, kim olduğumuzu etkileyen, iç içe geçmiş parçalarıdır. Somatizasyon kavramı, iç dünyadaki çatışmaların beden yolu ile ifadesini açıklar. Özellikle travmatik yaşantı sonrası somatik belirtiler baş gösterebilir çünkü bu yaşantılar işlemsel bellekte toplanmaktadır. Kognitif, duygusal kayıt süreçleri birbirini etkilemektedir. Zihin- beden arasında tekrar edilen bu döngü de travmatik anının canlı tutulmasını sağlamaktadır. Duygulanımlar beden vasıtası ile işlenir, bu nedenle bedene ulaşmak önemlidir (Şahin, 2019, s. 208). Yapılan araştırmalar sayesinde travmanın nesiller arası aktarıldığı da bilinmektedir. Yani genetik aktarımlarla almış olduğumuz fizyolojik durumların yanı sıra, önceki nesillerin yaşamış olduğu olumsuz deneyimler ve beden algısının da nesilden nesile aktarılabildiği bilinmektedir. Bu durum üç kuşak tarafından paylaşılan aile öyküsü olarak tanımlanır. Anne, doğmadan önce bile kendi annesi (büyükanne) ile kızının (torun) izi aynı bedende birleşir. Bu bağlamda erkek, sperm üretimine yaşamı boyunca devam eder, kadın ise yaşamı boyunca kullanacağı sabit bir yumurta miktarı ile doğar. Kadının yumurta hücreleri ise kendi annesinin rahminde oluşur ve hücre dizisi bölünmesi durur (Wolynn, 2019, s. 36). Hücre biyoloji uzmanı Bruce Lipton (2002), hücresel hafıza sayesinde hem olumsuz hem olumlu kendilik algısını etkileyebileceğini vurgular. Lipton'a göre annenin yanında bulunan besin maddeleri cenini plasenta duvarı yoluyla besler ve bu süreçte anne hissettiği duyguları da hormon ve bilgi sinyalleri ile bebeğe iletir. Yani bir annenin duyguları çocuklarının genetik ifadesini biyolojik olarak etkiler. McBride (2021) ise bu durumu şöyle açıklar; yanlış bir şey yapmaktan ya da söylemekten korkan kadınlar (Freud teorisinde bu durumu süperegoğun güçlü olması olarak tanımlar), kız çocuklarına da aynı algıyı yükler ve onları belirli kalıpların içine sıkıştırır. Bununla birlikte, birinci bakım verenin anne olduğu düşünülürse, bu durum anne-bebek arasında oluşan bağlanma stilleri ile açıklanmaya devam eder; insanlar birincil bakım verenleri ile (genellikle anne) bebeklikte güvenli bir bağlanma gerçekleştirir kendileri ve dünya hakkında iyi, güvenli bir algıya sahip olurlar. Ait hissetme ve sevimde layık oluşu inancı geliştirirler. Eğer insanlar bu bakım verenlerle bebeklikte sağlıklı bir bağlanma stili (güvensiz, kaçınan, kaygılı bağlanma stili) geliştirirlerse dünyanın güvenli bir yer olduğu ve kendilerinin sevimde layık olduğu inancı geliştirmeleri zorlaşır (Levine & Heller, 2018, s.46). 2012'de Hardit ve Hannum tarafından yapılan bir araştırmada, genç kadınların annesi ile bağlanma tarzının beden algılarını etkilediğini ortaya koymuştur. Kaygılı bağlanma tarzına sahip genç kadınların, medyadaki zayıf kadın imajlarını içselleştirdikleri ve kendi bedenlerini o kalıp üzerinden yargıladıkları bulunmuştur (Hardit & Harman, 2012 akt. McBride, 2021, s. 80).

Kadınlar kendi bedenlerini kabul etmeye başladıklarında, daha fazla olmanın sorun olmamasına, daha fazla var olmalarına, daha büyük hayal etmelerine ve daha güçlü olmalarına olanak sağlar.

Sonuç ve Öneriler

Sahip olunan beden algısı, kendilik algısıyla ilişkilidir. Bedeni dinlemeyi, korumayı, sahiplenmeyi öğrendikçe hem duygusal hem de fiziksel ihtiyaçlar gözetilebilir. Gerektiğinde hayır diyebilme,

kendine sahip çıkma rahatlıkla deneyimlenebilir. Bu sayede beden üzerinden şekillenen toplumsal cinsiyet rollerinin de farkına varılıp sıkışmış roller içinden sıyrılabilir.

Bu bağlamda, özellikle annelerin, kendi beden algıları ve bu algıyı çeşitli yollarla kızlarına aktardıklarının farkında olmaları elzemdir. Anne ile kurulan bağ, çocuğun gelecekteki karakterini belirleyeceği gibi beden algısı üzerinde de etkili olacaktır. Beden algısında oluşan olumsuzluk kişilerin sağlığını dahi etkileyebilmektedir. Demir ve Karaağaoğlu (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, nesiller geçtikçe beden algısının genç nesiller arasında önem kazandığı ve yaş ilerlese dahi kadınların beden algılarının gerçeği yansıtmadığı bulunmuştur. Anne-kız arasındaki ilişkiden yola çıkarak beden unsuruna odaklanmak kadın sağlığı açısından da önem kazanmaktadır. Özellikle genç bir kadının kendi olma yolculuğunda annelerin dinamik ve etkili kuvvet olduğunu hatırlamak gerekir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Declaration of Interests: The author declare that they have no competing interest.

Funding: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Adler, A. (1999). *Cinsiyetler arasında işbirliği*. Payel Yayınevi.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *TTB Sted*, 13(9)326-329.
- Aslan, S. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1),41-47.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Chodorow, J. N. (2019). *Duyuların gücü: Psikanalizde, cinsiyette ve kültürde kişisel anlam*. Metis Yayınları.
- Corning, A. F., Gondoli, D. M., Bucchianeri, M. M., & Salafia, E. H. B. (2010). Preventing the development of body issues in adolescent girls through intervention with their mothers. *Body Image*, 7(4), 289-295. [CrossRef]
- Demir, S., & Karaağaoğlu, N. (2013). Üç nesil kadınlarda obezite ile beden algı durumu ve zayıflamaya yönelik uygulamalar. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(1),18-26.

- Dökmen, Y. Z. (2009). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. Remzi Kitabevi.
- Donovan, J. (2019). *Feminist teori*. İletişim Yayınları.
- Freud, S. (2014). *Rüyaların yorumu*. Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Yayınevi.
- Göka, E., Yüksel, F. V., & Göral, F. S. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtma özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1),46-54.
- Güneş, N., & Demircioğlu, H. (2018). 0-6 yaş arası çocukların gelişim düzeyleri ile annelerinin aile işlevleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim ve Araştırmaları Dergisi*, 23,1-170. [CrossRef]
- Horney, K. (2017). *Kadın psikolojisi*. Totem Yayınları.
- Irigaray, L. (2008). *Doğu ve batı arasında: Tikellikten topluluğa*. Ara-lık Yayınları.
- Jung, C. G. (2015). *Feminen dişliliğin farklı yüzleri*. Pinhan Yayıncılık.
- Jung, C. G. (2019). *Dört arketip*. Metis Yayınları.
- Jung, C. G. (2020). *Jung Psikolojisi "Bir psikoloji ve modern analiz kuramı"*. E- Kitap Yayıncılık.
- Kars, G. (2018). *Neopatrikal yaklaşım çerçevesinde toplumsal yapılanma sürecinde kadın: Ortadoğu ve Türkiye* (Tez No: 336388). [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Klein, M. (1961). *Narrative of a child analysis*. Basic Books.
- Korucu, A. (2011). *Psikanaliz ve analitik psikolojinin kesiştiği yer: Sonsuz döngüde Ruhsal Gezintiler*.Bozkır Yayınları.
- Lacan, J. (2006). *The signification of the phallus*, *Ecrits*. W. W. Norton Company.
- Levine, A., & Heller, R. (2018). *Bağlanma*. Aganta Kitap.
- Lipton, B. H. (2002). Nature, Nurture and human development. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 16(2),167-180.
- McBride, H. L. (2021). *Anneler, kızları ve beden algısı: Kendimizi olduğumuz gibi sevebilmeyi öğrenmek*. Okuyanur Yayınları.
- McKinley, N. M. (2006a). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54(3/4),159-173.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34),25-45.
- Şahin, E. S. (2019). Travma tedavisinde farklı bir yaklaşım: Somatik deneyimleme. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2),205-210.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of Personality*. Wadsworth Cengage learning.
- Sevim, J. (2001). *Tanrı'nın sesi kadın*. Remzi Kitabevi.
- Taş, B. (2008). *Catherine Breillat sinemasında kadın cinselliği ve beden algısı* (Tez No: 227984). [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurulu Tez Merkezi.
- User, İ. (2010). *Biyoteknolojiler ve kadın bedeni. Dişlilik, içinde kadın ve bedeni*. Ayrıntı Yayınları.
- Wolynn, M. (2019). *Seninle başlamadı*. Sola Yayınları.
- Yeşildal, M., & Süşün, D. N. (2019). *Beden algısı ve toplumsal cinsiyetin sağlığa etkisi*. 4. International Health Sciences and Management Conference.İstanbul.