

Araştırma Makalesi

Borderline Kişilik Bozukluğu Tanılı Bireylerde Duyguların Deneyimlenmesi: Çocukluk Dönemi ve Bugünkü YansımalarÖzlem ERGİN AYAN^{1*} , Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA² , Talat DEMİRSÖZ³ ¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Tekirdağ, Türkiye² Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye³ Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:***borderline kişilik bozukluğu, nitel araştırma, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, duygu, geçersizleştirici çevre*

Bu nitel araştırmanın amacı, Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) tanılı bireylerde duyguların nasıl deneyimlendiğini çocukluk dönemi ve bugünkü yansımalar bağlamında incelemektir. Örneklem, DSM-5'e göre BKB tanısı almış, ayaktan tedavi görmekte olan 21-44 yaş aralığında altı yetişkin kadından oluşmuştur. Katılımcılar ile tek oturum olacak şekilde yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür. Görüşmelerde alınan ses kayıtlarının deşifresi MAXQDA programı ile incelenmiştir. Veriler yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile değerlendirilmiştir. Bulgular, çocukluk dönemine ilişkin anlatıların iki üst tema etrafında toplandığını göstermektedir: "duygulara yer açmayan ebeveyn tepkileri" ve "karşılığı olmayan yerde duyguyu ifade etme/edememe". İlk temada, duygunun küçümsemesi, cezalandırılması, olumsuz duyguya düşük tolerans ve kayıtsızlık gibi geçersizleştirici tepkiler ile kişisel sınır ihlalleri ve mahrem bilgilerin üçüncü kişilerle paylaşılması öne çıkmaktadır. İkinci temada ise duyguların çoğu zaman söze dökülemediği, duygusal yaşantıların "karşılık bulmayacağı" düşünülen bir ortamda içe atıldığı; yoğun öfke anlarında ise duygunun kendine ya da çevreye zarar veren yıkıcı dışavurumlara dönüştüğü görülmüştür. Bugünkü yaşantılarda katılımcılar, bir yandan yoğun, hızla değişen ve birbirine karışan duygular nedeniyle iç dünyalarında kaos ve anlamlandırma güçlüğü, diğer yandan duyguyu paylaşırken içe kapanma, yalnızca güvenli ve yargılayıcı olmadığı düşünülen ilişkilerde koşullu açılma ve zaman zaman yıkıcı, ötekini yeterince gözetmeyen dışavurum örüntüleri bildirmiştir. Elde edilen bulgular, BKB'de geçersizleştirici çevre ve duygu düzenleme güçlüklerinin etkileşimini vurgulayan biyososyal model ve zihinselleştirme kuramı gibi çağdaş modellerle uyumludur.

Abstract**Keywords:***borderline personality disorder, qualitative research, interpretative phenomenological analysis, emotion, invalidating childhood environment*

The aim of this qualitative study is to examine how emotions are experienced by individuals diagnosed with Borderline Personality Disorder (BPD), with reference to childhood experiences and current manifestations. The sample consisted of six adult women aged 21-44 who were receiving outpatient treatment and had been diagnosed with BPD according to DSM-5 criteria. Single-session semi-structured interviews were conducted, audio-recorded, transcribed, and analyzed using MAXQDA. Data were evaluated through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Findings indicated that childhood narratives clustered around two superordinate themes: "parental responses that leave no room for emotions" and "expressing feelings when no one is there to respond." The first theme captured invalidating reactions such as minimization, punishment, low tolerance for negative affect, as well as personal boundary violations and the sharing of private information with third parties. The second theme reflected how emotions were often not verbalized; in contexts where emotional experiences were anticipated to receive "no response," feelings were kept inside, while intense anger at times escalated into destructive expressions of emotion involving self- or other-directed harm. In their current lives, participants reported intense, rapidly shifting, and overlapping emotions that create inner chaos and make it difficult to make sense of their feelings. They also described withdrawal in emotional sharing, conditional self-disclosure limited to relationships perceived as safe and nonjudgmental, and occasional destructive expressions that insufficiently consider the other person. Overall, the findings align with contemporary models, including the biosocial framework and mentalization-based perspectives, which emphasize the interplay between invalidating environments and emotion regulation difficulties in BPD.

* Sorumlu Yazar, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. Süleymanpaşa/Tekirdağ
e-posta: ergin@nku.edu.tr, pskozlemergin@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1793623

Gönderim Tarihi (Received): 30.09.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 23.12.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB), duygulanımda, kişilerarası ilişkilerde ve benlik algısında tutarsızlıkla seyreden, dürtüsellik eşlik ettiği bir psikiyatrik bozukluktur (Lieb ve diğerleri, 2004). Bozukluğun Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı Beşinci Baskı (DSM-5) tanı kriterleri arasında terk edilmekten kaçınmak için büyük bir çaba sarf etme, idealleştirme ve değersizleştirme arasında gidip gelen kişilerarası ilişkiler, kimlik karmaşası, dürtüsel davranışlar, intihar girişimleri veya kendine zarar verici davranışlar, duygulanımda değişkenlik, kronik boşluk hissi, öfke, geçici paranoya veya disosiyasyon deneyimleri yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2022). Bozukluğun yaygınlığı genel popülasyonda %6 olarak belirtilmekte ve klinik örnekleme en sık karşılaşılan kişilik bozukluğu olarak aktarılmaktadır (Grant ve diğerleri, 2008; Skodol ve diğerleri, 2002).

BKB, birçok durumda hem tanıyı hem de tedaviyi zorlaştıran, bireyin yaşamında ciddi etkileri olan, karmaşık ve heterojen bir psikiyatrik bozukluktur (National Health and Medical Research Council [NHMRC], 2012). Bozukluk; şiddeti, intihar oranları ve kendine zarar verme davranışı oranlarındaki yükseklik ile dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, BKB tanılı bireylerin neredeyse %75'inin hastalığı boyunca bir kez intihar girişiminde bulunduğunu (Goodman ve diğerleri, 2017; Linehan ve diğerleri, 2012) ve %60-80'inin kendine zarar verme davranışı gösterdiğini belirtilmektedir (Gunderson ve Links, 2008). Bu nedenle, bu bozukluğun temel dinamiklerinin ve etiyolojisinin anlaşılması, bu bireyler için hayati önem taşımaktadır.

Bozukluğun etiyolojisi ve gelişimi, geçmişten bugüne anlaşılmaya çalışılmıştır. Tarihsel olarak BKB gelişimini inceleyen ilk sistematik kuramsal çerçevelerden biri nesne ilişkileri kuramıdır. Bu kurama göre BKB'de kişi hem kendini hem de başkalarını çoğu zaman tamamen iyi (idealize) ya da tamamen kötü (zulmedici) uçlarda algılama eğilimindedir ve bu durum "bölme"¹ mekanizmasının sık ve sürekli kullanımının bir sonucu olarak düşünülmektedir (Fertuck ve diğerleri, 2018; Kernberg, 1967). Nesne ilişkileri yaklaşımı da bu bölmenin, biyolojik temelli yatkınlıklar ve erken dönem olumsuz yaşantıların birleşimi nedeniyle BKB'de kalıcı bir biçimde sürdüğünü varsaymaktadır (Fertuck ve diğerleri, 2018).

BKB gelişimini açıklayan kuramsal çerçevelerden bir diğeri Zihinselleştirme Modeli'dir. Kuramın merkezinde yer alan zihinselleştirme kavramı, bireyin kendisinin ve başkalarının inanç, arzu, niyet ve duygular gibi zihinsel durumlarını anlama ve yorumlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fonagy ve Bateman, 2008). Bu kapasitenin gelişimi, erken dönemlerde bakım verenin çocuğun duygusal ve zihinsel durumlarını fark etmesi,

¹ Bölme, kişinin kendisini çatışmadan korumak için kullandığı ilkel bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte, çelişkili duygular uyandıran durumlara karşı bakış açısı kutuplaşmakta ve kişi hem kendisini hem de başkalarını "tamamen iyi" ya da "tamamen kötü" olarak görme arasında gidip gelmektedir (VandenBos, 2015).

bunlara duyarlı ve tutarlı biçimde yanıt vermesi ve çocuğun yaşadıklarını uygun bir dille adlandırıp anlaşılır kılmasıyla desteklenmektedir (Fonagy ve Target, 1997). Buna karşılık, bakım verenin çocuğun içsel dünyasını yansıtmakta yetersiz kaldığı ortamlarda zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi sekteye uğramaktadır. Bu koşullarda, çocuğun hem kendisinin hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlama kapasitesinin zayıfladığı; duygu düzenleme ve kişilerarası işlevsellikte gelecek dönemlere de yansıyan zorlanmaların ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Berthelot ve diğerleri, 2019; Fonagy ve Bateman, 2008; Fonagy ve Luyten, 2009; Fonagy ve Target, 1997). Zihinselleştirmenin etkili sosyal etkileşim, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş için temel bir işlev gördüğü vurgulanmaktadır (Fonagy ve Bateman, 2008). Bu bağlamda, BKB’de sosyal ve kişilerarası etkileşimlere karşı kırılgan ve kolayca zedelenebilen bir zihinselleştirme kapasitesi, bozukluğun temel özelliklerinden biri olarak ele alınmaktadır (Bateman ve Fonagy, 2010). BKB’de, özellikle yoğun duygusal uyarılma sırasında, bireylerin karşısındaki kişinin ne düşündüğünü ya da hissettiğini ve eylemlerinin ardındaki motivasyonları gerçekçi biçimde değerlendirme kapasitelerinin bozulduğu belirtilmektedir (Fonagy ve Luyten, 2009).

BKB etiyojisini inceleyen modellerden bir diğeri ise Linehan’ın (1993) Biyososyal Modeli’dir. Model, BKB’nin biyolojik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını vurgulamakta ve böylece psikopatolojinin dinamik ve çok boyutlu yapısını öne çıkarmaktadır. Linehan’a (1993) göre BKB’nin gelişimi, iki temel bileşenin etkileşimiyle açıklanmaktadır: duygusal hassasiyet (emotional vulnerability) ve geçersizleştirici çevre (invalidating environment). *Duygusal hassasiyet*; bireyin doğuştan getirdiği, duygusal uyaranlara aşırı hassasiyet gösterme, duygusal olarak toparlanmada güçlük yaşama ve yüksek duygusal yoğunluğa sahip olma gibi özellikleriyle tanımlanmaktadır. *Geçersizleştirici çevre ise* özellikle çocukluk döneminde bireyin duygusal deneyimlerinin sürekli olarak küçümsendiği, görmezden gelindiği, cezalandırıldığı ya da zorlukların üstesinden gelmenin aşırı basite indirildiği sosyal ortamları ifade etmektedir (Linehan, 1993). Kurama göre ebeveynin yalnızca duygular aşırı ve yıkıcı tepkilerle ifade edildiğinde (eyleme dökme, kendine zarar verme vb.) çocuğa yanıt vermesinin bu aşırı tepkileri pekiştirdiği ve bu pekiştirmenin de BKB’nin ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Crowell ve diğerleri, 2009). Çocuğun biyolojik temelli duygusal hassasiyeti ile bakım verenlerin geçersizleştirici tepkilerinin karşılıklı olarak birbirini beslemesi sonucunda bu döngü, zamanla kalıcı duygu düzenleme güçlüklerine dönüşmekte ve BKB’nin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Crowell ve diğerleri, 2009; Linehan, 1993).

Biyososyal modeli ile tutarlı olarak, farklı örneklemeler ve yöntemlerle yürütülen çalışmalar BKB’de duygu ifadesine verilen ebeveyn tepkilerinin daha az destekleyici, daha cezalandırıcı ve daha geçersizleştirici biçimde deneyimlendiğini göstermektedir (Bennett ve diğerleri, 2019; Ghiassi ve diğerleri, 2010; Machizawa-Summers, 2007). Ergen örnekleminde

bu örüntü doğrudan duygu ifadesi bağlamında raporlanırken, retrospektif çalışmalarda özellikle annenin reddedici/cezalandırıcı tutumunun BKB'de zihinselleştirme güçlükleriyle ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (Ghiassi ve diğerleri, 2010). Biyososyal modelde, geçersizleştirici çevrenin yanı sıra, biyolojik kökenleri bulunan ve çocukluk dönemine dayanan duygusal hassasiyet de BKB gelişimi için önemli bir faktör olarak belirtilmektedir. Nitekim, boylamsal çalışmalar, duygusal hassasiyeti yüksek olanların ergenlikte daha fazla BKB belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur (McQuade ve diğerleri, 2022). Buna ek olarak ebeveyn duygu sosyalleştirmesinin² duygusal hassasiyet ve BKB belirtileri ilişkisinde düzenleyici bir rol oynadığı belirtilmiştir. Ayrıca, araştırmalar tüm bu olumsuz ebeveyn tepkilerinin BKB'de sıkça gözlemlenen duygu düzenleme sorunlarının gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Hope ve Chapman, 2019).

Duygulanımda tutarsızlık, düzensizlik ve duygusal farkındalık eksikliği BKB'de duygu düzenleme sorunlarının temel özellikleri olarak değerlendirilmektedir (Cole ve diğerleri, 2009). Çalışmalar, ebeveyn duygu sosyalleştirmesi ile BKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolü olabileceğini göstermektedir (Hope ve Chapman, 2019). Ayrıca BKB'de duygu düzenleme güçlüklerine dair çalışmalar, BKB belirtileri arttıkça duygu düzenlemenin ve duygusal netliğin (*emotional clarity*)³ azaldığını ortaya koymaktadır (Leible ve Snell, 2004). Norris-Nicholas ve diğerleri (2025) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında BKB'nin duyguların algılanması, anlaşılması ve düzenlenmesindeki yetersizliklerle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Tüm bunlara ek olarak, duygu düzenlemenin önemli bir parçası olarak görülen duygusal farkındalığın (*emotional awareness*)⁴ da BKB tanımlı bireylerde daha düşük olduğu belirtilmektedir (Levine ve diğerleri, 1997). Bu bulguyla uyumlu olarak Derks ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz BKB ile duygusal farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve duygusal farkındalığın BKB'de önemli bir güçlük alanı olabileceğini göstermektedir.

BKB'de duygu düzenleme ve duyguların ifade edilmesine ilişkin literatürde, nicel çalışmaların yanı sıra nitel yöntemle yürütülen araştırmalar da yer almaktadır. Bu bağlamda, Porter ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen ve nitel yöntemler barındıran bir araştırmada, üniversite örnekleminde yüksek ve düşük düzeyde BKB belirtisi gösteren bireyler duygu düzenleme deneyimleri bakımından karşılaştırılmaktadır. Araştırma sonuçlarında, her iki grubun da hem işlevsel hem de işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullandıkları,

² Ebeveyn duygu sosyalleştirmesi, anne-babanın çocuğun duyguları nasıl yaşayacağını, ifade edeceğini ve düzenleyeceğini şekillendirdiği süreçlerin genel adıdır. Bunu da çocuğun duygularına verdikleri tepkiler, duygular hakkında yaptıkları konuşmalar ve kendi duygularını nasıl gösterdikleri üzerinden yapmaktadırlar (Eisenberg ve diğerleri, 1998).

³ Duygusal netlik, bireyin yaşadığı duyguların ne olduğunu açık biçimde fark etmesi, bu duyguları birbirinden ayırt etmesi ve duygusal deneyimlerini kendisi için ne kadar açık ve anlaşılır hale getirebildiği anlamına gelmektedir (Gohm ve Clore, 2002)

⁴ Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma, ayırt etme ve anlamlandırma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987; Lane ve Smith, 2021).

ancak yüksek BKB belirtisi gösteren katılımcıların, duygularını uzun vadede nasıl değiştirebileceklerine ve benzer duygusal tepkilerin yeniden ortaya çıkmasını nasıl önleyebileceklerine ilişkin ileriye dönük değerlendirmeleri, düşük BKB grubuna kıyasla daha seyrek dile getirdikleri bildirilmiştir (Porter ve diğerleri, 2016). Buna ek olarak, yüksek BKB belirtisi gösteren gruptaki katılımcıların bazıları, olumsuz duygularının çevreleri tarafından fark edilmesi ve onaylanması amacıyla nesne fırlatma gibi fiziksel davranışlarda bulduklarını aktarmıştır (Porter ve diğerleri, 2016).

Bu çalışmanın amacı, BKB tanılı bireylerde duyguların deneyimlenmesini hem çocukluk dönemi hem de bugünkü yaşantılar bağlamında incelemektir. Biyososyal model (Linehan, 1993; Crowell ve diğerleri, 2009) ve zihinselleştirme kuramı (Fonagy ve Bateman, 2008; Fonagy ve Luyten, 2009), BKB'nin gelişimini açıklarken çocuklukta duyguların nasıl karşılandığı ile yetişkinlikteki duygu düzenleme ve kişilerarası işlevsellik arasındaki sürekliliği vurgulamaktadır. Bu nedenle, çalışmada çocuklukta duyguların nasıl ifade edildiği ve bu ifadelere ebeveynlerin nasıl tepki verdiği ile, günümüzde bireylerin kendi duygularını nasıl anladıkları ve ifade ettikleri aynı katılımcı grubunda ve aynı fenomenolojik çerçeve içinde birlikte incelenmek üzere ele alınmıştır. Böylelikle, erken dönem yaşantılar ile bugünkü duygusal deneyimlerin arasındaki olası süreklilik ve kopuklukların katılımcıların öznel anlamlandırmaları üzerinden izlenebilmesine olanak sağlanmıştır. Çalışmanın ikincil amacı ise klinik uygulamada kullanılabilecek bilgiler sunarak, BKB tanılı bireylerle çalışan uzmanlara vaka formülasyonu, duygu düzenleme ve zihinselleştirme odaklı müdahale planlamasında ipuçları sağlamaktır.

Bu çalışma, mevcut nitel BKB literatüründen birkaç açıdan ayrılmaktadır. Mevcut nitel araştırmaların bir kısmı, BKB tanılı bireylerin acil servis başvuruları (Knorr ve diğerleri, 2025), kendilik algısı (Brewin, 2023) ya da tedavi süreçlerine ilişkin deneyimlerine (Gillespie ve diğerleri, 2022) odaklanmakta; duygusal yaşantıyı çoğunlukla bu temaların içinde ikincil bir boyut olarak ele almaktadır. Duygu düzenleme deneyimlerini inceleyen nitel çalışmalar (Porter ve diğerleri, 2016) ise ağırlıklı üniversite öğrencileri gibi klinik olmayan örneklerle yürütülmüş; çocukluk yaşantıları ile bugünkü duygu deneyimini bütüncül bir çerçevede birlikte tartışmamıştır. Bu çalışma klinik grupla gerçekleştirilmesi ve çocukluk ile yetişkinlik dönemine ait duygusal deneyimleri aynı katılımcıların anlatıları üzerinden birlikte ele alması bakımından söz konusu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. BKB'de duygu temelli güçlüklerin bozukluğun merkezinde yer aldığı düşünüldüğünde, bu alanın nitel yöntemlerle incelenmesi; bireylerin duygularını nasıl yaşadıkları, anlamlandırdıkları ve ifade ettiklerine ilişkin birinci elden ve ayrıntılı anlatılar sunması açısından önemli görünmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yaklaşımıyla yürütülmüştür. Fenomenolojik araştırma, yoğun duygusal deneyimleri içeren yaşantıları anlamak için kullanılan (Merriam, 2009), “birisi için bir şeyi deneyimlemenin nasıl olduğunu” anlamaya odaklanan (Creswell, 2007) bir nitel araştırma türüdür. Fenomenolojik araştırmalarda, incelenen konuya dair bireylerin öznel deneyimi derinlemesine ele alınmakta ve ilgili konu çeşitli özellikleriyle zengin ve kapsamlı bir şekilde açıklanmaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2014). YFA ise fenomenoloji, hermenötik ve idiografik yönelimi bir araya getirerek, araştırmacının katılımcıların kişisel ve kişilerarası dünyalarına dair anlam kurma süreçlerini yorumlayıcı bir biçimde anlamaya çalıştığı bir çerçeve sunmaktadır (Smith ve diğerleri, 2009). Bu çalışmada, BKB tanılı bireylerin çocukluktaki ve bugünkü duygularına dair yaşantılarını nasıl anlamlandırdıklarını ve bu deneyimlere farklı ne tür anlamlar yüklediklerini ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu nedenle, bu çalışmada katılımcı anlatılarının hem yaşantısal hem de yorumsal boyutuna odaklanmaya imkân tanıyan YFA yöntemi benimsenmiştir.

Katılımcılar

Araştırma kapsamında amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Çalışma hakkında Hacettepe Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda görev yapan psikiyatri uzmanlarına bilgi verilmiş ve araştırmaya dair tanıtıcı bilgilerin yer aldığı broşürler, uygun görülen hastalara iletmek üzere hekimlere sunulmuştur. Araştırmayla ilgilendiğini belirten ve iletişim kurulmasına onay veren katılımcı adaylarının iletişim bilgileri, hekimler aracılığıyla araştırma ekibiyle paylaşılmıştır. Bu katılımcı adaylarından altısı görüşmeye katılmayı kabul etmiş, beşi ise araştırmaya katılmamıştır. Araştırmaya katılmayanların dördüne telefon ile tekrar ulaşılamamış, bir katılımcı adayı ise o dönemde uzun süreli bir görüşme yapabilecek kadar iyi hissetmediğini belirterek katılmayı reddetmiştir.

YFA'da örneklem homojenliği ilkesine uyum sağlamak amacıyla, çalışmaya yalnızca bir üniversite hastanesinde ayaktan izlenen, DSM-5'e göre Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış ve eş tanı olarak başka bir kişilik bozukluğu olmayan yetişkin katılımcılar dahil edilmiştir. Araştırma döneminde yataklı serviste tedavi görenler, son bir ay içinde intihar girişimi öyküsü bulunanlar ve yarı yapılandırılmış görüşmeye katılımı güçleştirecek düzeyde klinik kötüleşme bildirenler araştırma dışı bırakılmıştır. Böylece tanı, tedavi bağlamı ve klinik tablo açısından benzer özellikler taşıyan görece homojen bir örneklem oluşturulmuştur. Sonuç olarak araştırma katılımcıları, Hacettepe Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda görevli psikiyatri uzman ekibinin değerlendirmesiyle DSM-5 tanı kriterlerine göre Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış ve ayaktan psikiyatrik tedavi görmekte olan altı yetişkin kadından oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek
Esra	Kadın	28	Öğrenci
Defne	Kadın	26	Çalışmıyor
Yeşim	Kadın	37	Çalışmıyor
Selen	Kadın	44	Çalışmıyor
Elif	Kadın	23	Çalışmıyor
Leyla	Kadın	21	Öğrenci

Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet ve mesleklerine dair soruları içermiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu çocukluktaki aile ortamı, bu ortamda duyguların nasıl ifade edildiği, bu ifade sırasında neler hissedildiği, duygu ifadelerinin ebeveynler tarafından nasıl karşılandığı ve bugün duyguları anlama ve ifade etme süreçlerinde neler yaşandığı gibi temel konular etrafında şekillendirilmiştir. Görüşme sırasında yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular temel olarak kullanılmıştır; bu sorulara ek olarak her bir katılımcının yaşantısının derinleştirilmesi ve anlaşılması için çeşitli ek sorular görüşmenin içeriğine ve akışına göre kullanılmıştır.

İşlem

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve gerekli onay 08.04.2025 tarihinde verilmiştir. Araştırma katılımcılarına Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde görevli uzman psikiyatrist hekimler aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılar, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı konusunda hem sözlü olarak araştırmaya davet sırasında hem yazılı olarak bilgilendirilmiş onam formu ile bilgilendirilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcılar ayrıca istedikleri an araştırmayı yarıda bırakabilecekleri, istemedikleri sorulara yanıt vermeyebilecekleri, görüşme sırasında ses kaydı alınacağı ve verilerin anonimliği konusunda bilgilendirilmişlerdir. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılar ile birinci yazar tarafından yaklaşık 45 dakika süren yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler Mayıs-Ağustos 2025 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler Ankara ilinde ikamet eden katılımcılar ile yüz yüze; il dışındaki katılımcılar ile Zoom uygulaması kullanılarak çevrimiçi şekilde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında ses kaydı alınmıştır. Alınan ses kayıtlarında katılımcıların gizliliğini doğrudan zedeleyebilecek her türlü kimlik bilgisi araştırma dışı

bırakılmıştır. Verilerin sunumunda gizliliği korumak adına katılımcıların isimleri değiştirilmiştir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde YFA yöntemi benimsenmiş ve Smith ve diğerleri (2009) tarafından tanımlanan analiz basamakları takip edilmiştir. Verilerin düzenlenmesi, kodlama ve temaların oluşturulması sürecinde MAXQDA nitel veri analizi yazılımından faydalanılmıştır. İlk aşamada, birinci katılımcının ses kaydı deşifre edilerek yazılıma aktarılmış, metne ve katılımcı deneyimine aşinalık kazanmak amacıyla deşifreler birden fazla kez okunmuştur. Bu okuma sürecinde yazılımın "memo" (not alma) özelliği kullanılarak ilk izlenimler kaydedilmiş ve dikkat çekici ifadelerle yönelik notlar alınmıştır. Ardından katılımcının ifadeleri incelenerek olası kodlamalar ve temaların taslak versiyonu oluşturulmuş; bir sonraki adımda bu taslak kod ve temalar arasındaki bağlantılar gözden geçirilmiş, olası ilişkiler değerlendirilmiş ve katılımcının deneyimi daha bütüncül bir düzeyde kavranmaya çalışılmıştır. Her bir görüşmenin deşifresi ilgili görüşmenin hemen ardından gerçekleştirilmiştir. YFA'nın idiografik, yani her vakayı kendi bağlamında ve derinliğinde ele alan yaklaşımını korumak amacıyla, her katılımcının metni kendi içinde yeniden kodlanarak olası temalar ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Bu bireysel analizlerin tamamlanmasının ardından vakalar arası benzerlikler ve farklılıklar incelenmiş; bireysel deneyimlere sadık kalınarak daha genel düzeyde örüntüler ortaya çıkarılmış ve hem ortak deneyimlerin hem de bireysel farklılıkların görünür olması sağlanmıştır.

Çalışmanın Güvenirliği

Bu çalışmada güvenirliliği artırmak amacıyla, bağımsız denetim (*independent audit*)⁵ anlayışı doğrultusunda hareket edilmiştir. Bu kapsamda, birinci araştırmacı tüm görüşmelerin deşifresini yapmış ve analiz sürecinde kullandığı materyalleri (deşifreler üzerindeki ayrıntılı notlar, tema tabloları ve yorumlara ilişkin açıklayıcı notlar) saklamıştır. Elde edilen kod ve temalar, çalışmanın ikinci ve üçüncü araştırmacıları tarafından bağımsız olarak gözden geçirilmiştir. Ayrıca araştırma ekibi dışında yer alan bir psikolog, seçilmiş deşifreler ile bunlara karşılık gelen kod ve temaları inceleyerek ham veri ile yorumlar arasındaki uyumu değerlendirmiştir. Bu süreçte, gerektiğinde tema adları ve kapsamaları üzerine tartışmalar yürütülmüş ve uzlaşıya varılana kadar düzenlemeler yapılmıştır.

⁵ Bağımsız denetim, araştırmacının ham veriden son rapora kadar uzanan kanıt zincirini dışarıdan bir araştırmacının izleyebileceği şekilde belgelediği ve bu dışarıdan araştırmacının, raporun toplanan verilerle ne ölçüde tutarlı ve güvenilir olduğunu değerlendirdiği bir süreçtir (Smith ve diğerleri, 2009)

Nitel araştırmacının, araştırma verisini ve bulgularını farklı şekillerde etkileyebileceği belirtilirken bu etkisine dair kendine yönelik farkındalığı “refleksivite” olarak ifade edilmektedir (Cantekin, 2022). YFA’da araştırmacının tarafsız bir gözlemci olmadığı; aksine, kendi geçmişi, teorik yönelimi ve kişişel deneyimlerinin araştırma sürecine yansımalarının kaçınılmaz olduğu belirtilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009). Bu bölümde, araştırmanın çeşitli aşamalarında etkide bulunmuş olabilecek araştırmacı özelliklerine, refleksivite bağlamında yer verilmektedir:

Bu araştırmanın birinci araştırmacısı olarak bu çalışmayı, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora tezimin bir parçası olarak yürüttüm. Mesleki yaşamımın erken dönemlerinde BKB tanılı danışanlarla çalışırken yaşadığım güçlükler ve bu alanın klinik açıdan bende uyandırdığı merak, araştırma sorularının şekillenmesinde etkili oldu. Doktora eğitimim ağırlıklı olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ekseninde ilerlerken; şema Terapi ve Aktarım Odaklı Terapi eğitimlerim BKB’yi özellikle duygu düzenleme güçlükleri ve ilişkisel bağlam üzerinden anlamlandırma eğilimimi güçlendirdi. Bu kuramsal çerçevenin, hem görüşmeler sırasında odaklandığım noktaları hem de veriyi yorumlama biçimimi etkilemiş olabileceğini göz önünde bulundurdum.

Görüşmelerde bazı katılımcılar; çocukluk dönemindeki dezavantajlı koşullara, aile üyelerine ya da geçmiş yaşantılarına yönelik üzüntü ile karışık yoğun öfke ve sitem dile getirdiler. Bu anlarda, kendi iç deneyimimde katılımcının öfkeyi daha dışa vurduğu; benim ise kısmen geri çekilen ve araya mesafe koyan, daha “güvenli” bir pozisyonda kaldığım hissine kapıldım. Kendi ilişkisel yaşantılarımda, açık çatışma ve doğrudan öfke içeren durumların benim için daha fazla dikkat ve çaba gerektirdiğini; bu tür anlarda çoğunlukla gerilimi azaltma ve ilişkiyi daha güvenli hissettiren bir mesafede tutma eğiliminde olduğumu biliyorum. Görüşmelerde de öfkenin belirginleştiği anlarda benzer bir karışı aktarımsal sürecin devreye girdiğini; detaylandırmaya yönelik soruları bu anlarda daha sınırlı tuttuğumu ve konuşmayı, benim için duygusal olarak daha yönetilebilir hissettiren alanlara yönlendirdiğimi fark ettim. Sonradan değerlendirdiğimde, bu temkinli tutumun iki düzeyde işlediğini gördüm. Bir yandan, henüz aktif tedavi sürecinde olan ve duygusal olarak kırılgan durumda bulunan katılımcıların daha fazla dağılmamasını amaçlayan, zarar vermeme ilkesine dayalı bir etik karardı. Diğer yandan ise öfke karışısındaki kendi duygusal zorlanmamı düzenlemeye hizmet eden, geri çekilme ve yatıştırma yönünde savunucu bir yanıtı. Bu nedenle, çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerin duygulara verdikleri tepkilere ilişkin anlatılarda, katılımcıların bugün hissettikleri öfkenin benim bu pozisyonum nedeniyle veriye daha az yansımış olabileceğini düşünüyorum. Öfkenin yalnızca geçmiş ilişkiler bağlamında değil, görüşme ilişkisi içinde bana nasıl yöneldiğine ve benim bunu nasıl karışladığıma dair verinin de bu nedenle kısıtlı kaldığını göz önünde bulunduruyorum. Görüşmelerde ortaya çıkan bu yoğun duyguların BKB’de duygusal ve ilişkisel örüntülere

odaklanan araştırma sorusuna dair önemli veriler sunma potansiyeline sahip olduğunu; ancak benim geri çekilme eğilimim bu verilerin kapsamını daraltarak değerlendirme imkânını sınırladığını düşünüyorum.

Çalışmalarını BDT merkezli gerçekleştiren ikinci araştırmacı (tez danışmanım) ve hem BDT hem de Şema Terapi uygulamalarına odaklanan üçüncü araştırmacı, görüşmelerden elde edilen verileri ayrı ayrı incelemiş ve daha uzak bir noktadan yaklaşarak ilk oluşturulan taslak kodların ve temaların yapılandırılmasında çeşitlendirici bir perspektif sağlamıştır.

Bulgular

Çalışmanın amacı BKB tanılı bireylerde duyguların deneyimlenmesini çocukluk dönemi ve bugün bağlamında incelemektir. YFA neticesinde çocukluk dönemi ve bugünkü yansımalar için ikişer üst tema ortaya çıkmıştır. Elde edilen üst temalar ve alt temalar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Analiz Sonucunda Ortaya Çıkan Temalar

Bağlam	Üst Tema	Alt Temalar
	Duygulara Yer Açmayan Ebeveyn Tepkileri	Duygunun geçersizleştirilmesi Sınır ihlali ve ifşa: Mahremiyetin zedelenmesi
Çocukluk Dönemi	“Karşılığı Olmayan Yerde” Duyguyu İfade Etme/Edememe	Duyguların dile gelememesi Söze dökülemeyenin yıkıcı dışavurumu
Bugünkü Yansımalar	İç Dünyada Duygusal Kaos ve Anlamlandırma Güçlüğü	Hissedilenle hissedilmesi gerektiğine inanılan arasında sıkışma Duygusal hız treni: İnişler ve çıkışlar
	Duyguyu Paylaşma: Suskunluk, Seçicilik ve Taşma Arasında	Duygusal içe kapanma Koşullu ve kırılgan duygu paylaşımı Yıkıcı ve ötekini göremeyen dışavurum

Çocukluk Dönemi

Duygulara Yer Açmayan Ebeveyn Tepkileri

Bu üst tema, katılımcıların çocukluk anlatılarında, duygularını ifade ettiklerinde ebeveynlerinden aldıkları tepkilere odaklanmaktadır. Bu kapsamda iki örüntü bir araya getirilmektedir: duyguların basitleştirilmesi, küçümsenmesi, cezalandırılması ya da görmezden gelinmesi yoluyla *geçersizleştirilmesi* ve çocuğun fiziksel/duygusal sınırlarının gözetilmemesiyle ortaya çıkan *sınır ihlalleri*. Bu deneyimler, duygusal yaşantının “fazla” ya da

“yanlış” olarak kodlandığı ve duygusal deneyimde kişisel sınırların korunamadığı bir çocukluk iklimine işaret etmektedir.

Duygunun geçersizleştirilmesi. Bu alt temada, katılımcıların çocuklukta duygularını ifade ettiklerinde basitleştirici, cezalandırıcı, duyguya tahammülsüz ve kayıtsız ebeveyn tepkileriyle karşılaştıkları görülmektedir. Katılımcıların bu alandaki deneyimleri duyguların “üzerinde çok durulmaması gereken şeyler” gibi kodlanmasına zemin hazırlamaktadır.

Leyla'nın anlatısı duyguyu geçersizleştirici deneyimlerden duyguyu basitleştirmeyi örnekleemektedir:

Şöyle bir şeyi hatırlıyorum. Anneme söylediğim zaman “ablam bana kötü davranıyor” diye -kendisi de görüyordu- “Tamam. Biz de görüyoruz ama o öyle, sen alttan al” derdi. Ben her şeyi kabul ederdim, alttan alırdım sürekli. Yetişkin gibi hissederdim kendimi. “Ben alttan alıyorum, ben insanları olduğu gibi kabul etmeye çalışıyorum” falan gibi. [...] Ablam bana kötü davranıyordu, “Keşke ölsem” diyordu, sürekli hakaret ediyordu ve ben hiçbir şey yapamıyordum. Çünkü ben iyi insan olmak zorundaydım ve alttan almak zorundaydım. O yüzden bir şey demiyordum. Öyle olunca da sürekli böyle ağlardım kendi kendime. “Gerçekten keşke ölsem” diye düşünürdüm. (Leyla)

Bu anlatı, Leyla'nın duygusal olarak zorlayıcı bir durumda annesinden gördüğü tepkinin, duygusunu hem geçersizleştirdiğini hem de durumla baş etme sorumluluğunu ona yüklediğini göstermektedir. Leyla'nın “Yetişkin gibi hissederdim.” ve “Ben iyi insan olmak zorundaydım.” ifadeleri, “durumu idare eden” bir konuma yerleştiğini; “iyi insan olmak” vurgusu ise duygusal sınır koymanın ve öfkeyi dışa vurmanın “iyi olmamakla” ilişkilendirildiğini düşündürmektedir. Ablanın sözleri karşısında “Hiçbir şey yapamıyordum.”, “Bir şey demiyordum.”, “Gerçekten keşke ölsem diye düşünürdüm.” sözleri ise, duygusal acının zamanla içe yönelmiş umutsuzluk ve kendine zarar verme düşünceleri etrafında yoğunlaşmış olabileceğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde Yeşim'in anlatısı da ebeveyn tepkisinde duyguyu basitleştirmenin bir örneğini sunmaktadır:

Genelde annem destekleyici konuşur, “Kafana takma” der. [...] Bu bana çok boş gelirdi. Annemin ses tonundan mıdır nedir, yani emin olamıyordum söylediği şeylerden, iyi birisi olsa bile. (Yeşim)

Yeşim'in anlatısında dikkat çeken nokta, annenin niyetinin “destekleyici/iyi” olarak adlandırılmasıyla, verilen yanıtın içerik ve tonunun duygusal olarak karşılayıcı bulunmaması arasındaki ikilemdir. “Kafana takma” ifadesi, doğrudan reddedici bir söylem olmamakla

birlikte, duyguyu hızla kapatma ve geçiştirme eğilimi taşıdığı için Yeşim’de “boş” bir etki yaratmış gibi görünmektedir. Bu ikili konumlanmadan hareketle bu deneyim, açık bir reddetmeden çok, duyguyu kabul ediyor gibi görünen; fakat duyguyu taşımakta ve anlamlandırmakta yetersiz kalan daha örtük bir duygusal geçersizleştirme biçimi olarak yorumlanmıştır.

Bu çalışmada *cezalandırma* ve *suçlama* içeren ebeveyn tepkileri de *duyguyu geçersizleştirmenin* bir biçimi olarak değerlendirilmiştir; bu değerlendirme, söz konusu tepkilerin duygusal paylaşımı azaltan, ifadeyi ketleyen ve duyguya “yanlıklık/hata” atfeden bir işleve sahip biçimde betimlenmesine dayanmaktadır. Bu bağlamda Defne’nin anlatısı, ağlama davranışına babasının fiziksel şiddet ile karşılık verdiğini aktarmakta ve bu deneyim sonrası duygularını ifade etmemeye başladığını bildirmektedir. Bu örnek, duygunun cezalandırma/fiziksel şiddet yoluyla geçersizleştirilmesine işaret etmektedir:

Ben şunu hatırlıyorum. 5 yaşındayken babam, ben ağlıyorum diye misafirliğe giderken bana vurdu. Ağladığım için yani. Bir çocuğa ağladığı için vurulur mu? Ben de ondan sonra duygularımı ifade edememeye başladım. (Defne)

Benzer bir örüntü, bu kez fiziksel şiddetten çok kızma, azarlama ve suçlama biçiminde Esra ve Yeşim’in anlatılarında da görülmektedir. Esra, annesine duygularını açtığı anda “ters tepme” ve azarlanma beklentisiyle karşı karşıya olduğunu; bu nedenle duygularını çoğunlukla kendi içinde çözmeye yöneldiğini belirtmektedir:

Anneme karşı bir korku gibi bir şey vardı. Yani ben bunu anlatırsam ters tepecek, yanlış anlaşılacak, bana kızacak gibi bir şey vardı. Muhtemelen, beni, nasıl desem, yani cezalandırma gibi değil ama kızmasından ya da işte azarlamasından korkardım. [...] Duyguları genellikle kendim çözüyordum. Hatta sordunuz ya, öyle bir senaryo aklıma gelmiyor. (Esra)

Yeşim’in anlatısında ise okul yaşantılarını paylaştığında annesinden sık sık suçlayıcı ve azarlama içeren yanıtlar aldığını aktarması, duygusal paylaşımın “yanlış yapmış olma” çerçevesinde karşılandığını düşündürmektedir:

Okulda olanları söylüyordum ama annem her zaman için bana “Ben demedim mi sana? Sus demedim mi? İşte konuştun, şöyle oldu. Bunu söylemeyecektin.” derdi. Annem sürekli beni suçlayan taraftı yani. (Yeşim)

Defne, Esra ve Yeşim’in anlatıları birlikte değerlendirildiğinde, duygunun ifade edildiği anlarda fiziksel şiddet, kızma, azarlama ya da suçlama ile karşılaşıldığı görülmektedir. Bu

deneyimlerin, katılımcıların duygusal paylaşımı riskli görmesine ve duygu ifade etmeyi “yanlış bir şey yapma” ihtimaliyle ilişkilendirmesine yol açmış olabileceği düşünülmüştür.

Duyguyu geçersizleştirmenin bir diğer biçimi *negatif duyguya toleranssızlık* ise Defne'nin bir diğer anlatısında görülmektedir:

Ailem beni hep mutlu görmek ister, benim üzölmeye hakkım yokmuş gibi yani. Babama mutsuz olduğum bir şeyi söylediğimde direkt kızar bana: “Niye mutsuzsun?”. Sanki mutsuz olamayacakmışım gibi, sanki benim duygularım yokmuş gibi. Sanki böyle ben duygularımı ifade ettikçe, onlar hiç beni anlamadı. Hep böyle yargıladılar, “Niye böylesin? Niye şöylesin? Niye susuyorsun? Niye konuşuyorsun? Niye duygularımı bastırıyorsun? Niye duygularımı yukarıya çıkarıyorsun?”. Hep böyle bir şey vardı. Ben hiç kendim olamadım evin içinde. (Defne)

Bu anlatıda Defne'nin üzüntüsünün aile içinde meşru bir duygu olarak değil, açıklanması ve gerekçelendirilmesi gereken bir durum gibi karşılandığı görülmektedir. Olumsuz duyguyu dile getirdiğinde sorgulayan ve yargılayıcı tepkilerle karşılaşması, ev içinde duygu ifadesinin problemlili sayıldığı bir iklime işaret etmektedir. Defne'nin aile içinde “kendisi gibi” hissedemediğini belirtmesi, duygularını olduğu gibi gösterememenin zamanla yalnızca duygu alanını değil, kendilik deneyimini de daralttığını düşündürmektedir.

Katılımcı anlatılarındaki, *kayıtsızlık/dinlememe* içeren ebeveyn tepkileri de *duyguyu geçersizleştirmenin* bir görünümü olarak değerlendirilmektedir; bu konumlandırma, bu tepkilerin çocuğun duygu ifadesine dikkat göstermeme, dinlemeyi sürdürmeme ve ilgisiz sinyaller verme şeklinde betimlenmesine dayanmaktadır.

Leyla'nın anlatısı, paylaşım girişimlerinin babası tarafından çeşitli mimik ve tavırlar aracılığıyla ilgisizlik ve *dinlememe* şeklinde karşılandığını göstermektedir:

Babam dinlemek istemezdi, sıkılıyordu. Ben mesela okuldan geldikten sonra bir şeyleri anlatmak isterdim, “Şöyle oldu, böyle oldu” diye. Babam göz devirip dururdu, bunalırdı dinlerken. Dinlemek istemiyordu yani. (Leyla)

Elif ise annesinin yanıtlarında *kayıtsızlık* eğilimini tarif etmektedir:

Annemde şöyle bir şey var. Mesela annem bir şey sorar, “Bugün günün nasıl geçti? Bana anlatmak istediğin bir şey var mı?”, anlatmaya başlarsanız da annem aslında asla sizi dinlemez. O soruyu sadece sormak için sormuştur. Televizyona bakar, sizin ne dediğinizi algılamaz ya da bilmiyorum. Yani televizyona bakar, bir şey yapar, başka bir yere dalar o sırada. Soru sorduğunu unutur. (Elif)

Elif'in anlatısına göre annesi, sohbeti başlatan sorular sorsa da kısa sürede dikkatini ekrana ya da başka uğraşlara yöneltmektedir. Katılımcı, bu durumu annesinin kendisini dinlememesi ve açtığı konuyu unutmaması şeklinde tarif etmektedir. "O soruyu sadece sormak için sormuştur" ifadesi, Elif için annenin bu ilgisinin içten algılanmadığını düşündürmektedir. Bu anlatım, duygusal paylaşımın başlatılsa bile sürdürülemediğini ve Elif'in aktardığı duyguların karşı tarafta yeterince yer bulmadığı bir ilişki deneyimi yaşadığını düşündürmektedir.

Sınır ihlali ve ifşa: Mahremiyetin zedelenmesi. Bu alt tema, katılımcıların duygularını paylaştıklarında ebeveynlerinden aldıkları tepkilerde kişisel ve duygusal sınırlarının korunmadığı deneyimlere odaklanmaktadır. Anlatılarda, ebeveynlerin kimi zaman çocuğun duygusuna aşırı şekilde dâhil olduğu, kimi zaman da paylaşılanların üçüncü kişilerle aktarılması yoluyla mahremiyetin ihlal edildiği görülmektedir. Bu çalışmada bu deneyimler, duygusal paylaşımın katılımcılar için güvenli olmaktan çıkmasına zemin hazırlamış olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Bu bağlamdaki görünümünden ilki Defne'nin anlatısında yer alan ebeveynin aşırı dahil olma eğilimidir:

Annemle bir üzüntümü paylaşınca, o da üzülür. O da aynı duyguları hissediyor. Onun da morali bozuluyor. Sonra, morali bozulunca yine suçlu olan ben oluyorum. Ona yansıtmak da istemiyorum. O anlarda böyle kendimi içime çekmek istiyorum, kapatmak istiyorum kendimi odaya, kalkmak istemiyorum. Sonra geliyor "dışarıya çıkalm, oraya gidelim, buraya gidelim.". İstemiyorum ama zorla çıkmak zorunda olunca ayaklarım bile tutmuyor yani. [...] Kötü olduğumu hissettirince sanki onlara da o duygum geçecek ve onlar da üzülecekmiş gibi yansıtıldı ve kendi duygularım yok sayıldı. (Defne)

Defne'nin anlatısı, duygusunu paylaştığında annesinin hızla aynı duygulanıma girerek süreci adeta "sahiplenmesini" ve bunun sonucunda Defne'nin hem kendini suçlu hissetmesini hem de içe çekilme ihtiyacı duymasını göstermektedir. Dikkat çeken noktalardan biri bu deneyim sırasında Defne'nin annesinin üzüntüsü nedeniyle ebeveyne karşı sorumlu hisseden bir tarafta olabileceği yönündedir. Defne'nin üzgün olduğunu belli ettiğinde annesinin onu zorla dışarı çıkarmaya çalışması, duygunun birlikte taşınmasından çok "hemen düzeltilmesi" gerektiğine dair bir mesaj iletmektedir. Bu durum, bir yandan "Üzülme kötüdür, hemen toparlanmalısın." yönündeki kültürel kodlarla da uyumlu görünürken, diğer yandan Defne'nin o andaki hızına ve geri çekilme ihtiyacına alan tanımayan bir tepki biçimi olarak yorumlanmaktadır.

Bazı katılımcılar, aile içinde paylaşılan kişisel/duygusal bilgilerin komşu ve akraba çevresine aktarılmasından duydukları rahatsızlığı dile getirmektedir. Esra'nın anlatısında bu

durum, duygusal sınırların korunmadığı ve duygunun güvenle emanet edilemeyeceği bir ortam olarak deneyimlenmektedir:

Yani annemin şöyle bir huyu vardı, evde yaşanan her neyse -babamla, kardeşlerimle vs. dahil- bir komşu gezmesinde muhakkak anlatırdı herkese. Muhtemelen ben bir duygumu anlatsam onun gizli kalacağını, annemde kalacağını düşünmezdim. Muhtemelen anneanneme, komşulara, dayıma vs. yayılacağını düşünürdüm. Bir gizlilik endişem olurdu diye düşünüyorum. (Esra)

Defne'nin anlatısı da benzer bir biçimde, anneye paylaşılan kişisel konuların başkalarına aktarılması üzerinden *mahremiyet ihlali* yaşantısını görünür kılmaktadır. Annesinin bu paylaşımlarına eşlik eden "iğrenç hissetme" ifadeleri, ifşanın yalnızca bilginin paylaşılması değil, aynı zamanda katılımcının kendilik değerini zedeleyen, aşağılayıcı bir deneyim olarak anlamlandırıldığını düşündürmektedir:

Ben her şeyimi paylaşırdım annemle. Her şeyimi bilirdi yani. Ama o bildiklerini başkalarına beni küçümseyerek anlatması falan, bunlar hiç hoş şeyler değildi yani. [...] Ben iğrenç hissederdim, öyle şey olur mu? Ben ona anlatmışım, o gidip insanlara anlatıyor. (Defne)

Her iki anlatı birlikte ele alındığında, aile içi paylaşımların üçüncü kişilere aktarılmasının duyguları ifade etmeyi duygusal olarak riskli bir süreç olarak kodlamış olabileceği yönünde yorumlanmaktadır.

"Karşılığı Olmayan Yerde" Duyguyu İfade Etme/Edememe

Bu üst tema, katılımcıların çocuklukta yoğun duygular karşısında duyguyu karşılayıp düzenlemeye eşlik edecek bir yetişkine yeterince erişemediklerini ve çoğunlukla duyguyla baş başa kaldıklarını göstermektedir. "Karşılık bulamama", duyguların aile içinde ifade edilse de edilmese de yeterince görülmemesi anlamına gelmektedir. Anlatılarda, duyguların genellikle dile getirilmeden içe atıldığı; bazı durumlarda ise söze dökülemeyen duygunun kendine ya da çevreye zarar verme biçiminde yıkıcı dışavurumlara dönüştüğü görülmüştür.

Duyguların dile gelememesi. Bu alt temada, katılımcıların çocukluklarında duygularını çoğu zaman söze dökmedikleri, duygusal yaşantılarını içlerinde tuttukları görülmektedir. Anlatılar, ev ortamının duyguları ifade etmeye teşvik eden bir alan olarak deneyimlenmediğine; bu nedenle duyguların çoğu kez paylaşılamadığına işaret etmektedir. Bu bağlamda görülen duygusal suskunluk, duyguyu karşılayamayan ebeveyn karşısında öğrenilmiş bir olası başa çıkma stratejisi ve erken dönemde yaşanan duygusal yalnızlığın bir yansıması olarak yorumlanmaktadır.

Bu alt tema kapsamında Leyla'nın anlatısı, duygunun aile içinde nasıl görünmez kaldığına dair bir örnek sunmaktadır:

Bizim evde duygulara çok dikkat edilmezdi. Ben bir şeyi açıklamaya çalıştığım zaman beni takmazlardı zaten. [...] Mesela babama söylesem, "Ne yapayım?", direkt cevap buydu, "Ne yapayım?" [...] Anneme bir hediye götürdüğümde -olumlu duygular bile konuşulmuyordu bizde- "Teşekkür ederim." falan yapardı ama göstermezdi kendini, tepki vermezdi çok fazla. Olumlu duygular bile konuşulmuyordu ki ben olumsuz duygularımı asla dile getirmezdim. [...] Ben genelde kendimi çaresiz hissediyordum. Benim arkamda olan bir insan yok ve başıma bir şey geldiğinde -mutlu, mutsuz fark etmez- benim yanımda olan kimse yok, sorunlarımı çözebileceğim bir ortam yok. (Leyla)

Leyla'nın anlatısı, aile içinde hem olumlu hem olumsuz duyguların karşılık bulmadığını göstermektedir. Babanın "Ne yapayım?" yanıtı ve annenin sınırlı tepkisi, duyguların konuşulabilirliğini daraltan bir iklime işaret etmektedir. "Olumlu duygular bile konuşulmuyordu ki ben olumsuz duygularımı asla dile getirmezdim." ifadesi, zamanla suskunluğun yerleştiğini düşündürmektedir. "Kendimi çaresiz hissediyordum." ve "Benim arkamda olan bir insan yok." sözleri ise, bu suskunluğun desteksizlik ve yalnızlık deneyimiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Elif'in anlatısı, *duygunun dile gelememesinin* bazen açık bir engellemeden çok, "Zaten anlaşılmayacak." hissedilen bir ilişki zemini içinde şekillendiğini düşündürmektedir:

Annem çok pasif bir karakter. [...] Otizm gibi bir durumu olabilir. Yani sosyal anlamda becerileri çok iyi değil ve anlama durumu da... Mesela bir şey diyorsun, o apayrı bir şey algılıyor vs. Algılamada bir bozukluğu var. O çok bariz belli zaten. [...] Annemle iletişimimiz çok sınırlıydı yani. Çok anlaşılamıyorduk. O benim dediklerimi anlamıyordu [...] Hiç hatırlamıyorum anneme bir duygumu ifade ettiğimi. Babamla iletişimimiz çok iyidir. Babamla askerlik arkadaşı gibiyiz açık konuşmak gerekirse. Baba kız muhabbeti yok aramızda. [...] Yani babamın yanında çok ağlamazdım diye hatırlıyorum. Yani öyle. [...] Ben çok konuşurdum. Özellikle babam beni okuldan alıyordu. Babama yolda bütün mutlu olduğum anlarımı falan anlatıyordum. Hevesliydim yani o zamanlar. En çok babama anlatıyordum herhalde. (Elif)

Elif'in annesini "anlamayan", söyleneni "apayrı algılayan" biri olarak tarif etmesi ve "Hiç hatırlamıyorum anneme bir duygumu ifade ettiğimi." demesi, duygusal paylaşımın baştan sınırlı kaldığı bir ilişkiyi düşündürmektedir. Babayla ilişki "askerlik arkadaşı" metaforuyla anlatılmakta; mutlu anların anlatılabildiği fakat kırılğan duyguların bu alanda da sınırlı yer

bulduğu anlaşılmaktadır. Bu iki ilişki iklimi, duygularını söze dökmekten çok içinde taşımaya yönelten bir zemin oluşturmuş olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Yeşim, çocukluk döneminde annesi ve babasıyla kurduğu ilişkide duygularını ifade etmeye ilişkin yaşantılarını şu şekilde aktarmaktadır:

Annem ve babam ben küçükken boşandı. [...] Benim annem doğuştan görme engelli [...] Yani pek öyle bir şey ifade ettiğimi hatırlayamıyorum. Anneyle göz teması da hiç yok ya... Benim ağladığımı bile göremiyordu yani. [...] Babamın bana hiçbir katkısı olmadı. Babamın peşinde hep ben koştum yani, ben ararsam o arıyor, ben aramazsam ortada yoktu. (Yeşim)

Yeşim'in anlatısı, duygularını ifade etmeyişinin iletişimi sınırlayan fiziksel ve ilişkisel koşullarla iç içe geliştiğini düşündürmektedir. Annesine dair “doğuştan görme engelli”, “Göz teması da hiç yok.”, “Benim ağladığımı bile göremiyordu.” ifadeleri, bir yandan somut bir duygusal engeli, diğer yandan çocuklukta “görülme/fark edilmez olma” deneyimini çağrıştırmaktadır. Babaya ilişkin “Babamın peşinde hep ben koştum.”, “Ben ararsam o arıyor, ben aramazsam ortada yoktu.” vurguları ise duygusal erişilebilirliğin sınırlılığına işaret etmektedir. Bu çerçevede Yeşim'in “Pek öyle bir şey ifade ettiğimi hatırlamıyorum.” ifadesi, duygusal ifadenin karşılık bulacağı bir ilişki zemininin çocukluk döneminde zayıf kalmış olabileceğini düşündürmektedir.

Defne'nin anlatısı ise duygunun söze dökülmek yerine geri çekilme ve küslük üzerinden yaşandığı bir örneği ortaya koymaktadır:

Ben küçükken kendime bir alan oluşturmuştum böyle, evin salonu. Oraya giderdim aileme küsünce. Orada kendime gelmeye çalışırdım, orada iyi olmaya çalışırdım. Ailemin benim onlara küslüğümünden haberleri dahi yok. Ben kendi kendime küserdim. Alnırdım, küserdim. Odama çekilirdim. [...] Derdim ki, biri gelsin, beni fark etsin, benim onlara küstüğümü anlasın. Beklerdim, beklerdim gelmelerini. (Defne)

Defne'nin anlatısı, duygularını ifade etmek yerine geri çekilerek düzenlemeye çalıştığını göstermektedir. “Kendime gelmeye çalışırdım.” demesi, duygusunu kendi başına yatıştırmaya, “Biri gelsin, beni fark etsin, benim onlara küstüğümü anlasın.” ifadesi ise duyguyu söze dökmekten anlaşılma arzusuna işaret ediyor olabilir. Bu bağlamda suskunluk ve küslük hem duyguyla baş etmeye hem de duyguyu dolaylı biçimde iletmeye hizmet ediyor görülmektedir.

Esra'nın anlatısı da duygunun söze dökülmekten çok içeride tutulduğu bir örüntüye işaret etmektedir:

Annemle epey büyük bir iletişim kopukluğumuz var. [...] Annemle herhangi bir konu hakkında konuşamazdım. [...] Bir şey vardı aramızda daima. Bir seviye vardı. [...]

Sadece babamdan hiçbir şey anlatmadan beni anlamasını beklerdim. O da biraz da değişik bir şeydi aslında. Mesela ortaokulda üzüldüğümde, düşük bir puan aldığımında, düşük puan aldığımı söylerdim ama üzgün olduğumu söylemezdim. Sadece üzgün olduğumu anlamasını beklerdim. [...] Ben çok içime kapanıktım ve hiç ifade etmezdim duygularımı. Daima içimde yaşıyordum duygularımı, kimseye yansıtmıyordum. (Esra)

Esra'nın "iletişim kopukluğu" ve "bir seviye vardı" ifadeleri, anneye duygusal yakınlığın zayıf kaldığını düşündürmektedir. Babayla ilişkide ise üzüntüsünü doğrudan adlandırmak yerine söylenmeden anlaşılma beklentisi görülmektedir. Bu durum ise daha dolaylı bir ifade biçimine işaret etmektedir. Katılımcının duyguları ifade etmeme deneyiminin hem ilişkisel mesafe hem de duyguyu açıkça söylemeden anlaşılma arzusu ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Söze dökülemeyenin yıkıcı dışavurumu. Katılımcıların bir kısmı çocuklukta yoğun duygularını kendine zarar verme ya da nesnelere zarar verme gibi eylemlerle ifade ettiklerini belirtmiştir. Bu tür davranışlar, çalışmada söze dökülemeyen duyguların bir ifade yolu olarak yorumlanmıştır.

Elif, çocukluk döneminde yoğun duygulanım anlarında duygusunu bedensel yollarla dışa vurduğunu, özellikle öfke anlarında kendine zarar verici davranışlarda bulunduğunu belirtmektedir. Duygunun dile gelememesi temasında yer alan diğer anlatısıyla birlikte ele alındığında, söze dökülemeyen duygunun zaman zaman bedene yönelmiş yıkıcı dışavurumlara kayabileceği değerlendirilmektedir:

Annem çocukken sürekli ağlayıp hiç susmadığımı anlatır. Hatta o kadar ağlıyormuşum ki, kafamı duvarlara vurup kanatana kadar ağlıyormuşum. Şunu hatırlıyorum, bir konuda kızmıştım. [...] Yüzümü böyle koltuğa sürte sürte yara yapmıştım. Yüzüm kan revan içindeydi. Böyle kendime zarar verme eğilimlerim vardı çocukluktan beri. Özellikle sinirli olduğum anlarda vs. (Elif)

Yeşim, öfke hissettiği anlarda duygusunu ev içindeki nesnelere zarar verme yoluyla ifade ettiğini belirtmektedir. Bu durum, öfkenin o dönemde eyleme vurma şeklinde gösterildiğini örneklemektedir:

Ben sinirlendiğimde eskiden hep tabakları, çanakları her şeyi kırıyordum evde. (Yeşim)

Yeşim'in önceki temada yer verilen çocukluk anlatısında, duygularını pek ifade etmediğini ve duygusal temasın sınırlı kaldığını belirtmesi hatırlandığında, bu iki anlatı arasında olası bir bağlantı düşünülebilir. Bu açıdan, Yeşim'in duygularını sözel olarak ifade

etmemesi ile öfkelerini çevreye zarar verme yoluyla dışa vurması, aynı duygusal güçlülük ilişkili ve birbirini tamamlayan iki tepki biçimi olarak yorumlanmaktadır. Bu bağlamda Yeşim'in deneyiminde, duygunun söze dönüşemediği durumlarda eyleme vurmanın öne çıkan bir ifade yolu haline gelmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

Bugünkü Yansımalar

İç Dünyada Duygusal Kaos ve Anlamlandırma Güçlüğü

Bu üst temada, katılımcıların bugün kendi duygularını yaşarken ve anlamaya çalışırken deneyimledikleri içsel süreçler ele alınmıştır. Anlatılarda, duyguların bazen kimlik çatışması içinde yerini bulamadığı, bazen çok hızlı değiştiği ve yoğun yaşandığı, bazen de birbirine karışıp adlandırılmadığı görülmektedir. Bu deneyimler, katılımcıların duygusal dünyalarını zaman zaman belirsiz, zor takip edilir ve yönetilmesi güç bir alan olarak yaşayabildiklerine işaret eden bir çerçeve olarak yorumlanmaktadır.

Hissedilenle hissedilmesi gerektiğine inanılan arasında sıkışma. Bu alt temada ele alınan katılımcı deneyimi, bugün duyguları yaşarken görülen diğer katılımcı deneyimlerden kısmen ayrılmaktadır. Duyguları izleme ve anlama güçlüğü, özellikle “kim olduğuna” dair kararsızlık ve ideal-gerçek benlik çatışmasıyla iç içe geçmiş bir biçimde aktarılmaktadır:

Duygularımı takip edemiyorum açıkçası. Ben olduğum kişiyle barışık birisi olamadım hiçbir zaman ve sürekli kafamda bir figür vardı. Otoriter, ciddi biri olmak için bayağı uğraştım. Bir arkadaşım espri yapardı, gülesim gelirdi, gülmezdim. Kendimi baskılıydım. Ama alttaki gerçek karakteriniz fırladığı zaman... Bu sefer bir duygudurum dengesizliği yaşıyorsun; “Ben neyim? Bunu yaşamam normal mi? Ben ne hissetmeliyim?”, “İdeal Elif ne hissetmeliydi, gerçek Elif ne hissedirdi?” arasında sürekli böyle çatışan bir tarafım var. (Elif)

Elif'in anlatısı, duygularını takip etme güçlüğü'nün kimlik düzeyinde bir çatışmayla birlikte seyredebileceğini göstermektedir. “Otoriter, ciddi bir figür”e benzemeye çalışırken spontan duygularını bastırması, “ideal Elif” ve “gerçek Elif” arasında bölünmüş bir benlik deneyimine işaret etmektedir. “Ben neyim? Ne hissetmeliyim?” soruları da hissettiğiyle hissetmesi gerektiğine inandığı şey arasındaki gerilimi yansıtmaktadır.

Duygusal hız treni: İnişler ve çıkışlar. Bu alt temada ele alınan deneyimler, katılımcıların duygusal yaşantılarını hem yoğunluk hem de süreklilik açısından “aşırı” ve zor takip edilir olarak deneyimlediklerini göstermektedir. Yeşim'in duygularını “rollercoaster” ve “çok çok uçlarda” şeklinde tanımlaması, duyguların hızlı değiştiği ve duygulanımın öngörülemez olduğu bir yaşantıya işaret etmektedir. Duygular ile düşünceler arasındaki

paralellğe yaptığı vurgu (“düşüncelerim çok hızlı olduğu için duygu durumum da çok değişiyor”) ise bilişsel hızlanmanın duygusal dalgalanmayı besleyen bir unsur olabileceğini düşündürmektedir:

Duygularımı anlayamam. Çok hızlı oluyor. Yani düşüncelerim çok hızlı olduğu için duygu durumum da çok değişiyor. Yani sürekli böyle böyleyim (Eliyle iniş-çıkış işareti yapar). Rollercoaster efekteydim yani. Duygularım çok çok uçlarda. (Yeşim)

Defne ise eşzamanlı zıt duygular yaşadığını ve “arada kalma” hissini aktarmaktadır:

Duygularımı öğrenmeye çalışıyorum. [...] Yani bir yandan çok mutlu bir yandan çok mutsuz... Arada kaldım yani... (Defne)

Bu ifade, aynı anda birbirine zıt duyguların yaşandığı ancak bunların bir arada tutulup anlamlandırılmasının güç olduğu bir deneyime işaret etmektedir. “Arada kalma” hali, duyguların netleşemediği ve kişinin aynı anda hem olumlu hem olumsuz kutuplara çekiliyormuş gibi hissedebildiği bir iç dünyayı düşündürmektedir.

Leyla'nın anlatısı, duygularını yakından izleyip adlandırmaya çabaladığını göstermektedir ancak çalışması ya da başka işlere odaklanması gereken zamanlarda bu duyguları bastırmayı tercih etmektedir:

Şu anda bence kendi duygularımı tanımak konusunda biraz fazla dikkatliyim. Sürekli tanımlamaya çalışıyorum duygularımı “Şu an ne hissediyorum?” diye. Ama ders çalışmam gerekiyorsa, o derse odaklanmam gerekiyorsa buna izin vermiyorum. Duygularımı bastırıyorum. Onun dışında çözümlemem gerektiği anlarda, böyle bir zamanım olduğunda, -açığa çıktığında çünkü çok fazla duygu yoğunluğu yaşıyorum ve başka işlerime engel oluyor- tanımlamaya çalışıyorum genelde. (Leyla)

Leyla'nın ders çalışma gibi odaklanma gerektiren anlarda duygularına izin vermediğini ve bastırdığını söylemesi, duygusal deneyime ancak “uygun zaman” ve “uygun doz”da izin verme ihtiyacını; yani duyguyu yönetme ve sınırlandırma gereksinimini vurgulamaktadır. Bu ihtiyacın da duyguların ortaya çıktığında “kontrol edilemez” ve “yoğun” deneyimlenmesiyle ve geçmiş yaşantılarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Esra, duygularını seçmekte zorlandığını ve deneyimin “karışık ve dalgalı” olduğunu aktarmaktadır:

Mesela sabah uyanıyorum ve anksiyetem var, beynimde sanki bir şey yokmuş gibi ama beynim çok bulanık. Ben duygularımı çok seçemiyorum. [...] Duygular daha karışık aslında. Size şöyle örnek verebilirim; sanki resimler olur ya dalgalı çizimler...

Duygular benim için öyle. Yani renk renk sanki ama hepsi yine karışık ve ben içinden birini tutup seçemiyorum... (Esra)

Esra'nın duygularını “dalgalı çizimlere” ve “renk renk ama karışık” bir resme benzetmesi, duygusal yoğunluktan ziyade duygusal bulanıklığı ve duyguları ayrıştıramamayı vurgulamaktadır. “İçinden birini tutup seçememek” bir yandan duygusal farkındalık çabasını, diğer yandan ne hissettiğini adlandıramama güçlüğüne göstermektedir.

Duyguyu Paylaşma: Suskunluk, Seçicilik ve Taşma Arasında

Bu üst tema, katılımcıların bugün duygularını başkalarına aktarırken yaşadıkları deneyimleri odağa almaktadır. Anlatılar duygunun kimi zaman hiç ifade edilmediğini, kimi zaman yalnızca belirli koşullar sağlandığında ve “güvenli” görülen kişilere açıldığını; kimi zaman da düzenlenmeden ani ve yoğun biçimde dışa vurulduğunu göstermektedir.

Duygusal içe kapanma. Bu alt tema kapsamında Elif'in anlatısı, yetişkinlikteki içe kapanmaya bir örnek sunmaktadır:

Duygularımı ifade etmiyorum aslında. Genel olarak çok duygularımdan bahsetmem. (Elif)

Bu ifade, duygu paylaşmamanın Elif için istisnai değil, süregelen bir ifade tarzı olabileceğini düşündürmektedir. Çocukluk anlatılarında da benzer bir suskunluk görüldüğünden, yetişkinlikteki içe kapanmanın erken dönem yaşantıların güncel bir yansıması olabileceği değerlendirilmektedir.

Koşullu ve kırılmalı duygu paylaşımı. Bu alt tema, duyguyu paylaşmanın bazı katılımcılar için belirli koşullar altında gerçekleştiğini göstermektedir. Bu koşullar bozulduğunda ise hızlı bir geri çekilme ve içe kapanma görülebilmektedir.

Leyla'nın anlatısı, duygularını paylaşırken aldığı karşılığa göre açılıp kapanan bir tarza işaret etmektedir:

Duygularımı yakın arkadaşlarıma açıklamakta zorluk çekmiyorum. [...] Sadece problem şu: cevap alamayınca kendimi anlatmayı bırakıyorum. Önemsenmediğimi düşündüğüm zaman cevap vermek istemiyorum, devam etmek istemiyorum. Aileme karşı duygularımı anlatmaktan hoşlanmıyorum. [...] Duygularımı açıklamıyorum onlara, göstermiyorum. Ya da genel olarak hareketlerimle de belli etmiyorum. O yüzden ailemde bir kopukluk oluyor. (Leyla)

Leyla'nın bu anlatıda belirttiği, ailesine karşı duygularını açmaması ve bunu “kopukluk” olarak tanımlaması bu iki yaşantının birbirini takip eden bir kısır döngü olarak görülebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu anlatı çocuklukta anlattığı duygusal yalnızlık ve

destek görmeme deneyimiyle uyumlu görünmektedir. Duygulara ilişkin yanıt alamamanın “önemsenmemiş” hissettirmesi ve duygulara ilişkin yanıt alamama sonucu içe kapanma ve ilişkiyi kesme isteği yaşadığı görülmektedir. Leyla'nın cevap alamayınca geri çekilmesi, duygusal paylaşımın reddedilme ya da önemsenmeme riski taşıyan bir durum olarak deneyimlendiği şeklinde yorumlanmaktadır.

Defne'nin anlatısı, duygularını ifade etme ile yargılanma kaygısı arasında gidip gelen bir paylaşım tarzını göstermektedir:

Bazen kendimi çok iyi ifade edebiliyorum. Bazen de kendi dünyama çekiliyorum. Yakın olduklarıma beni yargılayacaklarmış gibi geldiği için anlatamıyorum hiçbir şeyi. Uzak olduklarımda biraz daha rahatım... (Defne)

Defne bu anlatıda bazen duygularını rahatça ifade edebildiğini, bazen ise özellikle yakın olduklarının onu yargılayacağı endişesiyle içine kapandığını aktarmaktadır. Uzak tanıklara daha rahat açılması, yakınlık arttıkça incinme riskinin de arttığı bir deneyime işaret etmektedir. Bu örüntü, çocuklukta olumsuz duyguların aile içinde sorgulanıp eleştirilmesiyle birlikte düşünüldüğünde, erken dönem deneyimlerle ilişkili olduğu yönünde değerlendirilmektedir.

Esra'nın anlatısı, duygularını ifade ederken zamana ve güvene ihtiyaç duyan; kırgınlık yaşadığında ise duygusunu çoğu zaman çatışma üzerinden dışa vuran bir tarzı sunmaktadır:

Genel olarak duygularımı göstermek konusunda biraz zamanına ihtiyacı olan bir insanım. Karşımdaki insana güven duyduğumda, ondan zarar gelmeyeceğini düşündüğümde, daha doğrusu beni incitemeyeceğini düşündüğümde, duygularımı gerçekten net bir şekilde belli edebiliyorum. [...] Kırgınlığımı belki ifade edemem. Kırgınlığımı genelde savaş haline getiren bir insanım. Mesela, “O beni kırdı, o zaman benim de onu psikolojik olarak kırmam gerekiyor.”, deyip bir tür savaş haline getiriyorum. Ama mutluluğumu, hüznümü, sevincimi, her şeyimi belli edebiliyorum. (Esra)

Esra, duygularını gösterebilmek için önce karşısındaki kişinin kendisine zarar vermeyeceğine emin olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu güven koşulu oluştuğunda duygularını daha açık yaşayabildiğini belirtmektedir. Öte yandan kırgınlığını doğrudan ifade etmekte zorlandığını ve bu duygunun onda bir nevi “öç alma” isteği oluşturduğunu aktarmıştır. Bu anlatı, kırgınlık duygusunun Esra için zaman zaman karşı saldırıya dayalı ve çatışmacı bir ifade biçimine dönüştüğünü düşündürmektedir.

Yıkıcı ve ötekini göremeyen dışavurum. Bu tema, duygunun kendine ya da başkasına zarar verme ya da filtrelenmemiş ifadeler yoluyla dışa vurulmasını kapsamaktadır.

Bu anlatılarda dikkat çeken nokta, duygunun ifade edildiği anda ötekinin nasıl etkileneceğine dair düşünmenin geri planda kalması ve pişmanlığın sonradan gelmesidir.

Annemle ilişkim çok sıkıntılı yani. Annemi zaman zaman dövüyorum o yüzden elimde olmadan. [...] Ama sonra en pişman ben oluyorum. Köpek gibi özür diliyorum. Kendime zarar veriyorum. Öyle...(Yeşim)

Yeşim'in anlatısı, duygunun eyleme vurma şeklinde hem dışa (annesine yönelik fiziksel saldırı) hem de içe (kendine zarar verme) yöneldiğini göstermektedir. "Elimde olmadan" ifadesi, bu anlarda kontrol duygusunun zayıfladığına yönelik bir algılamasının olduğuna işaret etmektedir. Hemen ardından gelen yoğun pişmanlık vurgusu, davranışın ancak sonradan anlamlandırılabilirdiğini düşündürmektedir.

Birilerine bir şeyler söylüyorum sonra da üzülüyorum. Biraz doğrucuyumdur. İnsanlara yaklaşırken düşünemiyorum onların üzülebileceklerini. Ben direkt doğru düşündüğüm şeyi söylüyorum ve sonra insanlar üzülüyorlar. (Selen)

Selen'in anlatısında taşma, fiziksel eylemden ziyade sözel düzeyde görülmektedir. Katılımcı, düşüncelerini filtresiz biçimde aktardığını ve o anda karşı tarafın nasıl etkileneceğini düşünemediğini ancak sonrasında üzüldüğünü ifade etmektedir. Filtresiz sözel dışavurum, o esnada ötekinin duygusal konumunu yeterince "görememe" ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu dışavurum biçimi, Yeşim'de görülen yıkıcı davranışlara kıyasla daha örtük olsa da duygunun düzenlenmeden ilişkiyel alana taşması ve pişmanlığın sonradan gelmesi bakımından benzerlik sergilemektedir.

Tartışma

Bu araştırmada BKB tanılı bireylerin çocukluk ve bugünkü duygu deneyimlerinin YFA ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgularda, çocukluk bağlamında "duygulara yer açmayan ebeveyn tepkileri" ve "karşılığı olmayan yerde duyguyu ifade etme/edememe" üst temaları yer almıştır. Bugüne ilişkin yansımalar düzeyinde ise bir yandan "iç dünyada duygusal kaos ve anlamlandırma güçlüğü", diğer yandan "duyguyu paylaşma: suskunluk, seçicilik ve taşma arasında" üst temalarının öne çıktığı görülmektedir. Araştırma sonuçları daha geniş bir perspektiften değerlendirildiğinde, geçmişe ve bugüne yönelik katılımcı deneyimlerinin BKB gelişimine ilişkin öne sürülen çağdaş kuramsal modellerle (Fonagy ve Bateman, 2008; Linehan, 1993) uyumlu olduğu görülmektedir.

Çocukluk dönemine ilişkin bulgular, BKB bağlamında ailedeki erken yaşantıların etkili olabileceğine işaret etmektedir. Çocukluk dönemine dair "duygulara yer açmayan ebeveyn tepkileri" üst teması incelendiğinde, duyguyu geçersizleştirme ve sınır ihlali temalarının belirginleştiği görülmüştür. Bu çalışmada "duygunun geçersizleştirilmesi" başlığı altında

toplanan ebeveyn yanıtları; duyguyu küçümseme, aşırı basitleştirme, cezalandırma, negatif duygulanıma düşük tolerans ve kayıtsızlık gibi farklı biçimlerde ortaya çıkmakta ve katılımcıların anlatılarında duygusal deneyimin “fazla”, “yanlış” ya da “meşru olmayan” bir şey olarak kodlanmasına zemin hazırlamaktadır. Bulgularda gözlenen bu ebeveyn tepkileri Linehan'ın (1993) biyososyal modelinde tanımlanan "geçersizleştirici çevre" kavramıyla örtüşmektedir. Söz konusu modelde, çocuğun duygusal tepkilerinin sürekli olarak cezalandırılması, görmezden gelinmesi veya aşırı basitleştirilmesi, etkili duygu düzenleme becerilerinin gelişimini engelleyen temel bir faktör olarak vurgulanmaktadır (Linehan, 1993). Bulgular, BKB'de ebeveynlerin daha cezalandırıcı ve destekleyici olmayan olarak algılandığını bildiren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Bennett ve diğerleri, 2019; Ghiassi ve diğerleri 2010).

Çocukluk döneminde “sınır ihlali ve ifşa: mahremiyetin zedelenmesi” alt temasında görülen deneyimlerde ise ebeveynin çocuğun duygusal yaşantısına aşırı biçimde dahil olması ya da mahrem bilgileri üçüncü kişilerle paylaşması, katılımcılar tarafından güven ve gizlilik beklentilerini zedeleyen ve paylaşım isteğini azaltan bir durum olarak aktarılmıştır. Sınır ihlallerinin yalnızca içerikle sınırlı kalmadığı; “hızla çözüm sunma” ya da “zorla dışarı çıkarma” gibi çocuğun düzenleme temposunu görmezden gelen müdahalelerle de gerçekleşebildiği görülmüştür. Aşırı müdahale ve sınır ihlallerinin çocuğun özerkleşmesini, benlik-öteki ayırımını kurmasını ve tutarlı bir benlik algısı geliştirmesini zorlaştırabileceği vurgulanmaktadır (Mahler ve diğerleri, 1975; Nuttall ve diğerleri, 2019). BKB'de sıklıkla görülen benlik algısındaki tutarsızlık ve buna eşlik eden ilişki problemleri dikkate alındığında, bu bulgunun söz konusu zorluklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Baptista ve diğerleri, 2021; Bender ve Skodol, 2007; Jørgensen, 2006). Buna ek olarak, aşırı koruma ve aşırı dahil olma gibi sınır ihlallerinin çocuğun bağımsız duygu düzenleme becerileri geliştirmesini engelleyebileceği, duygusal bağımlılığı pekiştirebileceği ve kendini denetleyememe riskini artırabileceği ifade edilmektedir (Dai ve diğerleri, 2025). Nitekim BKB'de temel zorluklardan birinin duygu düzenleme güçlüğü olduğu göz önüne alındığında, bu bulgunun söz konusu zorluklarla bağlantılı olabileceği değerlendirilmektedir (Chapman, 2019).

Çocukluk döneminde kendini ifade etme biçimine odaklanan “karşılığı olmayan yerde duyguyu ifade etme/edememe” üst temasında ise katılımcı anlatıları, iki eğilimin öne çıktığını göstermektedir: “duyguların dile gelememesi” ve “söze dökülemeyenin yıkıcı dışavurumu”. Bu üst temada özellikle vurgulanan “karşılığı olmayan” ifadesi, duygu paylaşımı sırasında bu ifadeyi destekleyip karşılayabilecek bir ebeveyn figürüne yeterince erişilemediğini ifade etmektedir. Bu yetersizliğin tek biçimli olmadığı, bakım verenin duygusal içeriğe kayıtsız kalması, çocuğun duygusal ihtiyacını fark etmekte güçlük çekmesi, ebeveynin duygusal kapasite sınırlılıkları, iletişimi dolaylı biçimde zorlaştıran fiziksel koşullar ve duygusal yakınlığın zayıf olması gibi farklı biçimlerde olabileceği görülmüştür. Bu noktada duyguyu

karşılatabilecek bir ebeveyn figürünün bulunamayışı beraberinde ebeveyn duygu sosyalleştirmesinin de yetersiz kalmış olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim ebeveyn duygu sosyalleştirmesinin BKB belirtileriyle ilişkili olduğu daha önceki çalışmalarda ifade edilmiştir (McQuade ve diğerleri, 2022). Bununla birlikte, bu bulguların zihinselleştirme becerisiyle de ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir. Zihinselleştirmenin gelişimi bakım verenin çocuğun duygusal ve zihinsel durumlarını fark edip bunlara duyarlı ve tutarlı biçimde yanıt vermesi ile desteklenirken; bakım verenin çocuğun içsel dünyasını yeterince yansıtamadığı ortamlarda bu kapasitenin gelişimi zayıflamaktadır. Zayıf zihinselleştirme kapasitesinin ise bireyin hem kendisinin hem başkalarının zihinsel durumlarını anlamada güçlük yaşamasıyla, duygu düzenlemede görülen zorluklarla ve kişilerarası işlevsellikteki güçlüklerle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Berthelot ve diğerleri, 2019; Fonagy ve Bateman, 2008; Fonagy ve Luyten, 2009; Fonagy ve Target, 1997). Buna ek olarak, bazı anlatılarda duygunun söze dökülmemesi yalnızca sessizlik anlamına gelmemekte; katılımcılar küslük ya da odaya çekilme gibi dolaylı yollarla duygularını göstermeye çalıştıklarını ve bu sırada hiçbir şey söylemeden karşı tarafın kendilerini fark etmesini beklediklerini ifade etmektedir. Bu tür bir dolaylı duygu iletimi, duyguyu açıkça dile getirmenin karşılık bulmayacağı ya da yanlış anlaşılacağı beklentisiyle ilişkili olabilmektedir. Bu durumda geri çekilme, hem duyguyu görünür kılmaya çalışan bir işaret hem de olası olumsuz tepkilerden korunma girişimi gibi işleyebilmektedir. Nitekim küsmenin, karşı tarafta onarım çabasını tetikleyebilen bir işlev de taşıyabildiği belirtilmektedir (Eibl-Eibesfeldt, 1980, aktaran Hardecker ve diğerleri, 2021).

Çocukluk döneminde duygu ifadesine ilişkin olarak, bu çalışmada “söze dökülemeyenin yıkıcı dışavurumu” olarak adlandırılan alt tema ise kendine veya çevreye zarar verme yoluyla duyguyu ifade etmeyi kapsamaktadır. Katılımcı anlatıları, yoğun ve düzenlenemeyen öfkenin eyleme vurma yoluyla dışa vurulduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar, kendine zarar vermenin duyguları sözel olarak ifade edememe durumlarında bedensel olarak göstermenin bir yolu olduğunu (Gulbas ve diğerleri, 2015) ve duygusal yoğunluğu azaltmak ve kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığını aktarmaktadır (Bryant ve diğerleri, 2021; Klonsky ve diğerleri, 2015). Özellikle BKB’de öfkenin içe yöneltilmesiyle kendine zarar verme davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiş; BKB hastalarında öfkeyi içe yöneltme eğilimi ve buna bağlı olarak kendine ve çevreye zarar verme davranışlarının oldukça yaygın olduğu ifade edilmiştir (Cackowski ve diğerleri, 2017). Buna ek olarak, duyguları tanıma ve ifade etme becerisi arttıkça öfke ile başa çıkma yollarının değişebileceğine ve kendine zarar verme davranışlarının azalabileceğine dair bulgular sunulmaktadır (Murray ve diğerleri, 2024). Öte yandan bazı katılımcıların çocukluk döneminde de kendine zarar verme davranışları göstermiş olmasına dair elde edilen bu bulgu, BKB’de kendine zarar verici davranışların erken yaşta ortaya çıkabileceğine ilişkin bulguları da destekler niteliktedir (Zanarini ve diğerleri, 2006). Biyososyal model ile uyumlu olarak, duygu

ifadesinin karşılık bulmadığı ortamlarda çocuk duygusunu bastırmayı/susmayı öğrenebilmektedir. Alternatif olarak, çocuk ancak duygunun yoğunlaşp “taştığında” fark edildiğini deneyimledikçe duyguyu daha yıkıcı biçimlerde dışa vurmaya yönelebilmekte; bu örüntünün pekişmesi de BKB’de görülen kendine zarar verme davranışlarına zemin hazırlayabilmektedir (Crowell ve diğerleri, 2009; Linehan, 1993).

Bugüne ilişkin bulgularda, katılımcıların kendi duygularıyla kurdukları ilişki “iç dünyada duygusal kaos ve anlamlandırma güçlüğü” temasında değerlendirilmiştir. Alt temalara geçildiğinde, “hissedilenle hissedilmesi gerektiğine inanılan arasında sıkışma” alt temasındaki katılımcı deneyimi, BKB’de duygudurum dalgalanmalarının kimlik karmaşası temelli görülebileceğini örneklemiştir. Buna ek olarak, “duygusal hız treni: inişler ve çıkışlar” alt temasında deneyimlerine yer verilen diğer katılımcılar duygularını “uçlarda”, “yoğun” ve “bulanık” olarak tarif etmiştir. Bu bulgular, BKB’de duygusal netliğin azaldığını gösteren nicel çalışmalarla (Leible ve Snell, 2004; Norris-Nicholas ve diğerleri, 2025) ve duygusal farkındalığın düşük olduğuna dair bulgularla (Derks ve diğerleri, 2017; Levine ve diğerleri, 1997) tutarlılık göstermektedir. Buna ek olarak, bu alt tema kapsamında ifade edilenler birlikte ele alındığında duygusal deneyimin çeşitli boyutları öne çıkmaktadır: duygunun hızla değişmesi, duygunun yoğun yaşanması, aynı anda zıt kutuplara çekilme ve duyguların birbirine karışarak ayırt edilememesi. Bu boyutların BKB’de tanımlanan duygudurum dengesizliği ve duygu düzenleme güçlükleriyle uyumlu olduğu düşünülmüştür.

Bugünkü duygu ifadesine odaklanan temalar, katılımcıların güncel ilişkilerinde duygularını ifade etmede çeşitli güçlükler yaşadıklarını ve farklı stratejiler benimsediklerini ortaya koymuştur. İlgili bulgular bu çalışmada “duyguyu paylaşma: suskunluk, seçicilik ve taşma arasında” üst teması altında toplanmıştır. Katılımcılardan biri duygularını neredeyse hiç ifade etmediğini bildirmiş ve bu örüntü “duygusal içe kapanma” alt temasıyla kavramsallaştırılmıştır. “Koşullu ve kırılğan duygu paylaşımı” alt temasında deneyimlerine yer verilen diğer katılımcılar ise duygularını ancak güven, yargılanmama ve anlaşılma koşullarının sağlandığı ilişkilerde daha rahat ifade ettiklerini; bu koşullar bozulduğunda susma, geri çekilme eğiliminin belirginleştiğini aktarmışlardır. Bu durum BKB’de bireylerin kendilerini anlaşılmiş ve doğrulanmış hissettikleri güvenli ilişkilerde yaşantılarını daha fazla paylaşabildikleri; buna karşın sosyal çevreyi yargılayıcı algıladıklarında içlerine kapanma ve ilişkilerden geri çekilme eğilimi gösterdikleri bildirilen çalışmalarla uyumludur (Holm ve Severinsson, 2011; Ikhtabi ve diğerleri, 2022; Kverme ve diğerleri, 2019). Bu çerçevede, BKB’de görülen duygusal suskunluk; duygunun yokluğundan çok, kendini korumaya yönelik bir strateji olarak anlaşılabilir. Bu nedenle bulgular, duyguyu ifade etmeme ile ilişkili güçlüklerin yalnızca iletişim eksikliğinden değil, güvenlik algısındaki kırılğanlıktan da kaynaklanabileceğine işaret etmektedir.

Bugünkü duygusal paylaşımın farklı bir yönünü inceleyen “yıkıcı ve ötekini göremeyen dışavurum” teması, çocuklukta gözlenen eyleme vurma davranışlarının yetişkinlikte de farklı biçimlerde sürdüğüne işaret etmektedir. Bu tema altındaki deneyimlerde, duygular hem kendine hem de başkasına zarar verici biçimlerde dışa vurulmakta ve ötekinin duygusal konumu o an için hesaba katılmamaktadır. Katılımcı anlatılarında bu tür dışavurumların ardından yoğun pişmanlık, özür dileme ve bazı durumlarda kendine zarar verme davranışlarının geldiği görülmektedir. Bu durum, duygunun ifadesi sırasında geçici bir kontrol ve perspektif kaybı yaşandığını; sonrasında ise yeniden değerlendirme ve suçluluk duygularının devreye girdiğini düşündürmektedir. Zihinselleştirme Kuramı açısından bakıldığında bu “taşma” anları, yoğun duygusal uyarılma sırasında bireylerin kendilerinin ve başkalarının zihinsel durumlarını anlama kapasitelerinde geçici azalmalar olabileceğine dair kuramsal öngörüyle örtüşmektedir (Fonagy ve Bateman, 2008; Fonagy ve Luyten, 2009). Bu bağlamda, BKB’de kendine ve çevreye zarar verme davranışını değerlendirirken öncesindeki duygu yoğunluğunun da incelenmesi önemli görülmektedir. Öte yandan, ötekini görmeyen zarar verici dışavurumların ardından gelen pişmanlık ve özür, olay sonrasında yeniden değerlendirme sürecinin devreye girdiğine işaret etmektedir. Bazı katılımcılarda bu evrede suçluluk öne çıkmaktadır. Suçlulukla baş etmek için kendine zarar verme davranışı yeniden görülebilmektedir. Bu nedenle, bu evre de klinik değerlendirme açısından dikkatle ele alınması gereken bir alan olarak incelenebilmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulguların biyososyal modelin BKB’de geçersizleştirici çevre-duygu düzenleme gücü bağlantisına işaret eden öngörülerıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu çalışma bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle örneklemin tamamı kadınlardan oluşmuştur. Yalnızca kadın katılımcılarla çalışılmış olması, klinik ortamlarda BKB tanısının kadınlarda daha sık konması ve klinik örneklemelerin çoğunlukla kadınlardan oluşmasıyla uyumludur (APA, 2022). Dahası alanyazın, BKB’de cinsiyetler arasında belirli farklılıklar olabileceğine işaret etmektedir. Erkek olgularda dışsallaştırma belirtilerinin (örn. saldırganlık, madde kullanımı), kadın olgularda ise içselleştirme belirtilerinin (örn. duygudurum dalgalanmaları, kendine zarar verme, boşluk duyguları) daha belirgin olduğu bildirilmektedir (Qian ve diğerleri, 2022; Sansone ve Sansone, 2011). Bu tip cinsiyetler arası farklılıklar bu araştırmada BKB özelinde ele alınan deneyimleri yorumlarken göz önünde bulundurulmalıdır. Veri toplama sürecine ilişkin bir sınırlılık ise, görüşmelerin bir kısmının çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çevrimiçi yürütülen görüşmelerde, yüz yüze görüşmelere kıyasla beden dili ve duygusal tepkilerin izlenmesi kısmen sınırlı kalabilmektedir. Bu durum, araştırmacının katılımcı anlatılarını duygusal bağlam ve sözel olmayan ipuçlarıyla birlikte değerlendirme ve bazı nüansları yorumlama sürecini güçleştirmiş olabilmektedir. Benzer şekilde, görüşmeler sırasında yoğun duygusal tepkiler gösteren katılımcılarla soruların derinleştirilmesinin sınırlandırılması, bazı temaların daha az

detaylandırılmasına neden olmuş olabilmektedir. Tüm bu nedenlerle, bulguların bağlamsal ve örnekleme özgü bir çerçevede, temkinle yorumlanması gerekmektedir. Ancak bu sınırlılıklara rağmen çalışma BKB'de duygu deneyiminin karmaşık ve çok boyutlu yapısına dair zengin ve derinlemesine bir kavrayış sunmakta ve hem klinik uygulama hem de ileri araştırmalar için değerli çıkarımlar sağlamaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, BKB tanılı bireylerle çalışan klinisyenler için bir dizi önemli çıkarım sunmaktadır. Öncelikle katılımcıların çocukluk döneminde duygularını ifade etme ve ebeveynlerinden aldıkları yanıtlara ilişkin anlatıları, geçersizleştirici çevreyi ve duygu düzenleme güçlüklerini öne çıkarmaktadır. Bu nedenle değerlendirmede ve formülasyonda erken dönem ilişkiel örüntülerin ve geçersizleştirici ebeveyn tepkilerine dair deneyimlerin ayrıntılı biçimde ele alınması yararlı olabilmektedir. Ayrıca, ebeveyn eğitimlerinde duyguyu geçersizleştirme eğilimlerine yönelik farkındalık ve mahremiyet-sınır konularına yönelik psiko eğitim çalışmalarının önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların da çeşitli noktalarda aktarmış olduğu duygu düzenleme güçlüklerine yönelik tedavi planlarının kritik olduğu görülmektedir. Duyguları tanıma ve ifade etme becerisi arttıkça başa çıkmanın gelişebileceği ve kendine zarar verme davranışlarının azalabileceği bildirildiğinden (Murray ve diğerleri, 2024), bu becerileri geliştirmeye odaklanan girişimler özellikle önemlidir. Bu noktada duygu düzenleme becerilerini artırmayı hedefleyen Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) BKB hastalarında etkili bulunmaktadır (Chambless ve Hollon, 1998). DDT'nin BKB'ye ilişkin tedavi modeli, bozukluğun temelinde önemli psikolojik becerilerin eksik olduğunu ve zorlanmaların bu eksiklikler nedeniyle yaşandığını varsaymaktadır (Linehan, 1993). Bu nedenle tedavide duygu düzenleme, kişilerarası beceriler ve sıkıntıya dayanma gibi alanlarda yeni becerilerin öğretilmesine odaklanılmaktadır (Linehan, 1993). Buna ek olarak, Mentalizasyon Temelli Terapi'nin de BKB hastalarında genel belirtileri, kendine zarar verme davranışlarını ve duyguları tanıma güçlüğünü azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Löf ve diğerleri, 2018).

Gelecek araştırmaların, bu çalışmada ortaya konan temaları farklı araştırma yöntemlerini de dahil ederek genişletilmesi önerilmektedir. Nitel bulguların genellenabilirliğinin artırılması ve değişkenler arası ilişkilerin istatistiksel olarak sınanması için karma yöntem tasarımlarının kullanılması; duygu düzenleme, zihinselleştirme ve ebeveyn tutumlarını ölçen nicel ölçeklerle desteklenmesi yararlı görülmektedir. Buna ek olarak, BKB tanılı erkeklerin dahil edildiği araştırmalar bu gruba özgü deneyimlerin anlaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca baba ve kardeş katılımının ayrıntılı biçimde incelenmesi önemli görülmektedir. Çocukluk deneyimleri ile yetişkinlikteki duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulması için boylamsal çalışmaların yürütülmesi ve bu ilişkilerin kültürlerarası karşılaştırmalarla ele alınması alanyazına katkı sağlayacaktır. Son olarak, kendine zarar verme gibi bazı belirtilerin erken dönem yaşantılarında da ifade edilmesi nedeniyle, erken müdahale

programlarının geliştirilmesinin ve uzun dönem etkilerinin izlenmesinin kritik önemde olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Özlem ERGİN AYAN araştırma fikrinin geliştirilmesi, verilerin toplanması, verilerin analizi, makalenin yazımı süreçlerini gerçekleştirmiştir. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA araştırma fikrinin geliştirilmesi, verilerin analizi ve makale yazım sürecinin süpervizyonu sürecinde katkı sağlamıştır. Talat DEMİRSÖZ, verilerin toplanması, verilerin analizi ve makalenin yazım sürecinin süpervizyonu sürecinde katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu araştırma Özlem ERGİN AYAN doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir. (Tarih: 08.04.2025, Kayıt Numarası: SBA 25/249)

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Basım). American Psychiatric Association.
- Baptista, A., Cohen, D., Jacquet, P. O. ve Chambon, V. (2021). The cognitive, ecological, and developmental origins of self-disturbance in borderline personality disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 707091. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.707091>
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association*, 9(1), 11–15. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00255.x>
- Bender, D. S. ve Skodol, A. E. (2007). Borderline personality as a self-other representational disturbance. *Journal of Personality Disorders*, 21(5), 500–517. <https://doi.org/10.1521/pedi.2007.21.5.500>
- Bennett, C., Melvin, G. A., Quek, J., Saeedi, N., Gordon, M. S. ve Newman, L. K. (2019). Perceived invalidation in adolescent borderline personality disorder: an investigation of parallel reports of caregiver responses to negative emotions. *Child Psychiatry and Human Development*, 50(2), 209–221. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0833-5>
- Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Lacharité, C. ve Muzik, M. (2019). The protective role of mentalizing: Reflective functioning as a mediator between child maltreatment, psychopathology and parental attitude in expecting parents. *Child Abuse & Neglect*, 95, 104065. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104065>
- Brewin, C. R. (2023). Identity - A critical but neglected construct in cognitive-behaviour therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 78, 101808. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101808>
- Bryant, L. D., O'Shea, R., Farley, K., Brennan, C., Crosby, H. F., Guthrie, E. ve House, A. (2021). Understanding the functions of repeated self-harm: A Q methodology approach. *Social Science & Medicine* (1982), 268, 113527. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113527>
- Cackowski, S., Krause-Utz, A., Van Eijk, J., Klohr, K., Daffner, S., Sobanski, E. ve Ende, G. (2017). Anger and aggression in borderline personality disorder and attention deficit hyperactivity disorder - does stress matter? *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4, 6. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0057-5>
- Cantekin, D. (2022). Yorumlayıcı fenomenolojik analizde refleksivite ve etik. İçinde T. Gençöz (Ed.) *Psikolojide nitel araştırma yöntemleri* (ss. 31-38). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Chambless, D. L. ve Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7–18.
- Chapman, A. L. (2019). Borderline personality disorder and emotion dysregulation. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1143–1156. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000658>
- Cole, P. M., Llera, S. J. ve Pemberton, C. K. (2009). Emotional instability, poor emotional awareness, and the development of borderline personality. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1293–1310. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990162>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design* (2. Basım). Sage

- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P. ve Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory, *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510.
- Dai, Y., Yang, P., Ji, W., Diao, L. ve Han, L. (2025). The correlation between non-suicidal self-injury in adolescents, parenting styles, and borderline personality traits. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1620872. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1620872>
- Derks, Y. P. M. J., Westerhof, G. J. ve Bohlmeijer, E. T. (2017). A meta-analysis on the association between emotional awareness and borderline personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 31(3), 362–384. https://doi.org/10.1521/pedi_2016_30_257
- Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Fertuck, E. A., Fischer, S. ve Beene, J. (2018). Social cognition and borderline personality disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(4), 613–632.
- Fonagy, P. ve Bateman, A. (2008). The development of borderline personality disorder— a mentalizing model. *Journal of Personality Disorders*, 22(1), 4–21.
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700. <https://doi.org/10.1017/s0954579497001399>
- Ghiassi, V., Dimaggio, G. ve Brune, M. (2010). Dysfunctions in understanding other minds in borderline personality disorder: a study using cartoon picture stories. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 20(6), 657–667. <https://doi.org/10.1080/10503307.2010.501040>
- Gillespie, C., Murphy, M., Kells, M. ve Flynn, D. (2022). Individuals who report having benefitted from dialectical behaviour therapy (DBT): A qualitative exploration of processes and experiences at long-term follow-up. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00179-9>
- Gohm, C. L. ve Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion*, 16(4), 495–518. <https://doi.org/10.1080/02699930143000374>
- Goodman, M., Alvarez Tomas, I., Temes, C., Fitzmaurice, G. M., Aguirre, B. S. ve Zanarini, M. C. (2017). Suicide attempts and self-injurious behaviours in adolescent and adult patients with borderline personality disorder. *Personal Ment Health*, 11(3), 157–163. <https://doi.org/10.1002/pmh.1375>
- Grant, B. F., Chou, S. P., Goldstein, R. B., Huang, B., Stinson, F. S., Saha, T. D., Smith, S. M., Dawson, D. A., Pulay, A. J., Pickering, R. P. ve Ruan, W. J. (2008). Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV borderline personality disorder: Results from the wave 2 national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 533–545.
- Gulbas, L. E., Hausmann-Stabile, C., De Luca, S. M., Tyler, T. R. ve Zayas, L. H. (2015). An exploratory study of nonsuicidal self-injury and suicidal behaviors in adolescent Latinas. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 85(4), 302–314. <https://doi.org/10.1037/ort0000073>

- Gunderson, J.G. ve Links, P.S. (2008). The borderline diagnosis. İçinde J.G. Gunderson ve P.S. Links (Edl.) *Borderline personality disorder: A clinical guide* (2. Basım; ss. 1-28). American Psychiatric Publishing.
- Hardecker, D. J. K., Schmidt, M. F. H. ve Haun, D. B. M. (2021). Developing a coding system for sulking behavior in young children. *Sage Open*, 11(3), 1-13. <https://doi.org/10.1177/21582440211009223>
- Holm, A. L. ve Severinsson, E. (2011). Struggling to recover by changing suicidal behaviour: Narratives from women with borderline personality disorder. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20(3), 165–173. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2010.00713.x>
- Hope, N. H. ve Chapman, A. L. (2019). Difficulties regulating emotions mediates the associations of parental psychological control and emotion invalidation with borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(3), 267–274. <https://doi.org/10.1037/per0000316>
- Ikhtabi, S., Pitman, A., Toh, G., Birken, M., Pearce, E. ve Johnson, S. (2022). The experience of loneliness among people with a “personality disorder” diagnosis or traits: A qualitative meta-synthesis. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03767-9>
- Jørgensen, C. R. (2006). Disturbed sense of identity in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 618–644. <https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.6.618>
- Kernberg, O. (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 641–685.
- Klonsky, E. D., Glenn, C. R., Styer, D. M., Olino, T. M. ve Washburn, J. J. (2015). The functions of nonsuicidal self-injury: Converging evidence for a two-factor structure. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9, 44. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0073-4>
- Knorr, A. C., Ammerman, B. A., Hoff, N. A., Congelio, L., Unger, K. ve Strony, R. (2025). The decision to help-seek within 24-hours following a suicide attempt: Rate and proximal correlates within an emergency department sample. *Psychiatry Research*, 350, 116541. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116541>
- Kverme, B., Natvik, E., Veseth, M. ve Moltu, C. (2019). Moving toward connectedness – A qualitative study of recovery processes for people with borderline personality disorder. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00430>
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lane, R. D. ve Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Leible, T. L. ve Snell, W. E., Jr. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 393–404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.011>
- Levine, D., Marziali, E. ve Hood, J. (1997). Emotion processing in borderline personality disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(4), 240–246.
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M. ve Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *Lancet*, 364, 453–461.

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M., Comtois, K. A. ve Ward-Ciesielski, E. F. (2012). Assessing and managing risk with suicidal individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 218-232. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.11.008>
- Löf, J., Clinton, D., Kaldo, V. ve Rydén, G. (2018). Symptom, alexithymia and self-image outcomes of Mentalisation-based treatment for borderline personality disorder: A naturalistic study. *BMC Psychiatry*, 18(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1699-6>
- Machizawa-Summers, S. (2007). Childhood trauma and parental bonding among Japanese female patients with borderline personality disorder. *International Journal of Psychology*, 42(4), 265-273. <https://doi.org/10.1080/00207590601109276>
- Mahler, M. S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. Basic Books.
- McQuade, J. D., Dixon-Gordon, K. L., Breaux, R. ve Babinski, D. E. (2022). Interactive effects of parent emotion socialization and child physiological reactivity in predicting adolescent borderline personality disorder features. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(1), 89-100. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00717-5>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Murray, A., Wadman, R. ve Townsend, E. (2024). Do young people who self-harm experience cognitions and emotions related to post-traumatic growth? *Journal of Affective Disorders Reports*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100683>
- National Health and Medical Research Council (2012). *Clinical practice guideline for the management of borderline personality disorder*. The British Psychological Society
- Norris-Nicholas, A., Malouff, J. M. ve Meynadier, J. (2025). The association between emotional intelligence and borderline personality disorder: A meta-analysis. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, 60(5). <https://doi.org/10.1002/ijop.70092>
- Nuttall, A. K., Speidel, R. ve Valentino, K. (2019). Expanding and extending the role reversal construct in early childhood. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3132-3145. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01490-w>
- Pietkiewicz, I. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20, 7-14. <https://doi.org/10.14691/CPJ.20.1.7>
- Porter, C. M., Ireland, C. A., Gardner, K. J. ve Eslea, M. (2016). Exploration of emotion regulation experiences associated with borderline personality features in a non-clinical sample. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40479-016-0040-6>
- Qian, X., Townsend, M. L., Tan, W. J. ve Grenyer, B. F. S. (2022). Sex differences in borderline personality disorder: A scoping review. *Plos One*, 17(12), e0279015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279015>
- Sansone, R. A. ve Sansone, L. A. (2011). Gender patterns in borderline personality disorder. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 8(5), 16-20.

- Skodol, A. E., Gunderson, J. G., Pfohl, B., Widiger, T. A., Livesley, W. J. ve Siever, L. J. (2002). The borderline diagnosis I: Psychopathology, comorbidity, and personality structure. *Biological Psychiatry*, 51, 936–950.
- Smith, J.A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Ridolfi, M. E., Jager-Hyman, S., Hennen, J. ve Gunderson, J. G. (2006). Reported childhood onset of self-mutilation among borderline patients. *Journal of Personality Disorders*, 20(1), 9–15. <https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.1.9>
- Zanarini, M. C., Williams, A. A., Lewis, R. E., Reich, R. B., Vera, S. C., Marino, M. F., Levin, A., Yong, L. ve Frankenburg, F. R. (1997). Reported pathological childhood experiences associated with the development of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1101–1106.

Emotional Experience in Individuals with Borderline Personality Disorder: From Childhood to the Present

Summary

Introduction

Borderline Personality Disorder involves instability in affect, relationships, and self-concept along with impulsivity (Lieb et al., 2004). DSM-5 features include frantic efforts to avoid abandonment, unstable idealization–devaluation, identity disturbance, impulsivity, self-harm/suicidality, affective lability, emptiness, anger, and transient paranoia/dissociation (APA, 2022). Etiology spans trauma and development: object-relations “splitting” (Fertuck et al., 2018; Kernberg, 1967), compromised mentalization (Fonagy & Bateman, 2008; Fonagy & Luyten, 2009), and the biosocial model (Crowell et al., 2009; Linehan, 1993). Empirical work also links BPD features to punitive/low-support parenting, parent emotion socialization processes, and emotion regulation difficulties (Bennett et al., 2019; Cole et al., 2009; Derks et al., 2017; McQuade et al., 2022). This study explores the emotional experiences of individuals with BPD, focusing on how feelings were lived and responded to in childhood and how they are experienced today.

Method

This qualitative study employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to examine how adults with BPD experience, understand, and express emotions. Participants were six women aged 21–44 with DSM-5 BPD diagnoses receiving outpatient care at Hacettepe University, and individuals hospitalized during data collection were excluded. Data were gathered through 30-minute semi-structured interviews conducted face-to-face in Ankara or online via Zoom. Instruments comprised a demographic form and an interview guide addressing childhood emotional expression, parental responses, current understanding of emotions, and current emotional expression. All sessions were audio-recorded with informed consent, transcripts were anonymized, and pseudonyms were assigned. Ethical approval was obtained from the Hacettepe University Health Sciences Ethics Board on 08.04.2025. Transcripts were iteratively read, noted, coded, and thematically analyzed following Smith, Flowers, and Larkin's (2009) guidelines, and cross-case patterns were examined.

Results

Two higher-order domains (Childhood and Present-Day Manifestations) comprised four superordinate themes. In childhood, “parental responses that leave no room for emotions” reflected invalidation (minimizing, punishment, low tolerance for negative affect, and disengagement) and “boundary violations and exposure: undermining privacy,” including

parental overinvolvement and breaches of confidentiality. A second childhood theme, “expressing feelings when no one is there to respond,” captured expectations that emotions would find no audience, leading to silence and, at times, destructive enactment (e.g., self-injury, damaging objects), especially in anger. In adulthood, “emotional chaos and difficulties making sense of feelings” were described as rapidly shifting, overlapping, and contradictory states, with pressure between felt and “supposed” emotions. “Sharing emotion: between silence, selectivity, and overflow” captured withdrawal, conditional sharing in perceived-safe relationships, and episodes of dysregulated expression (outbursts toward self/others, unfiltered speech followed by regret).

Discussion

Findings align with the biosocial model by illustrating how emotional vulnerability and invalidating environments may foster chronic dysregulation (Crowell et al., 2009; Linehan, 1993), and with mentalization-based perspectives that emphasize state-dependent reductions in understanding of self/other mental states under high arousal (Fonagy & Bateman, 2008). Boundary violations add nuance beyond invalidation: erosion of privacy and self–other boundaries may undermine safe verbalization and stable internal representations that sustain enactment. Clinically, narratives support integrating early invalidation and boundary histories into formulations and considering psychoeducation on emotion validation and privacy/boundaries, alongside evidence-based approaches targeting emotion dysregulation (e.g., DBT; MBT) (Chambless & Hollon, 1998; Löf et al., 2018).