



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 3, 14-30

## Rölatif Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Güvenli Bağlanma Odaklı “Çekirdek Oluş Modeli”\*

Nurşen ŞİRİN<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı; Rölatif Bütüncül Psikoterapi bağlamında geliştirilmiş olan Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modelinin kuramsal tanıtımını yapmaktır. Güvenli bağlanma odaklı Çekirdek-Oluş Modeli, bağlanma travmaları nedeniyle gelişimsel dönemlerde yaşanan duraksamaların, terapötik oyunlar ve kullanılan psikoteknikler yolu ile onarılarak, güvenli bağlanma ilişkisinin yeniden inşa edilmesini hedeflemektedir.

Oyun oynayan çocuklar, kendi iç gerçeklikleri (öznel dünyaları) ile içinde buldukları dış gerçeklik (nesnel dünyası) arasında gidip gelmektedir. Çocuk oyun ile iki dünya arasında diyalektik ilişki geliştirmektedir. Oyunu öznel dünyası ile nesnel dünyası arasında bir salınım oluşturarak “gerçekliğe geçiş nesnesi” olarak kullanmaktadır. Çocuk oyununda nesnel dünyasına geçişin provası yaparken aynı zamanda nesnel dünyasındaki kırılma noktalarını onarmak için oyunla ara bir alan oluşturmaktadır. Bu alanda fanteziler, semboller öznellikler yolu ile sağ beyin işlevleri aktive olmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun içsel psişik temsillerinin süregelen oyun deneyimleri ile değiştirilmesi sağlanmaktadır. Bu yeti yetişkinlikte duygusal deneyimi açıklama kapasitesi için gereklidir.

Çocuğun genetik materyalinde bulunan yapı inşa malzemelerini hayata geçirmesinde bağlantı nesnesi ile kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin büyük bir önemi bulunmaktadır. Bu inşa malzemeleri güvenli bağlanmanın sonucunda zamanla duyuşsal davranışsal, bilişsel ve ilişkisel, dinamik-sistemik bir yapı olan kendiliğe dönüşmektedirler. Gerçek kendilik, güvenli bağlanma ve sağlıklı bir ayrılma süreci sağlayan bir ilişkiden doğar gelişimi ise bu ilişkiyle kurulup desteklenmektedir. Rölatif Bütüncül Psikoterapi Bağlamında geliştirilmiş olan Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modeli; oyun, katatimi, danışmanlık ilişkisi, hipnoterapi, psikoterapi, psiko teknikler ile gelişimsel tikanıklar semboller aracılığı ile yeniden sahnelenerek sağ beyin ile temas kurup nöroplastisiteyi beslemeyi amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Rölatif Bütüncül Psikoterapi, Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş Terapisi, Güvenli Bağlanma, Güvensiz Bağlanmanın Onarılması

\* Çalışmanın bir bölümü, II.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Klinik Psikolog Dr., Çekirdek-Oluş Aile-Çocuk Gelişimi ve Güvenli Bağlanma Merkezi, nursensirin71@gmail.com

## “Core & Becoming Model” Focused on Secure Attachment within the Context of Relative Holistic Psychotherapy

### Abstract

The aim of this study is to provide a theoretical introduction to the Core & Becoming Model Focused on Secure Attachment which has been developed within the context of Relative Holistic Psychotherapy. The Core & Becoming Model Focused on Secure Attachment ("C&B Model") aims to repair developmental standstills caused by attachment traumas through therapeutic games and psychotechnics and rebuild the secure attachment relationship.

When playing games, a child constantly navigates between his/her inner reality (i.e. subjective world) and external reality (i.e. the world of objects). The child at play develops a dialectic relationship between the two worlds. The play is an oscillating bridge between the subjective and objective world of the child and it is used as an object of transition to reality. During play, the child both rehearses transition to the world of objects and creates an interim space where s/he can repair his/her vulnerabilities in the world of objects. Furthermore, right brain functions are activated by fantasies, symbols and subjectivities. This helps the child alter his/her inner psychic representations using continued play experience. This ability is necessary to develop the capability to express emotional experience in adult life.

The secure attachment relationship with the object of attachment has a critical role in the child's ability to utilize the building blocks present in his/her genetic material in real life. As a result of secure attachment, these building blocks change into an affective, behavioral, cognitive and emotional dynamic-systemic structure. The Core & Becoming Model Focused on Secure Attachment which has been developed within the context of Relative Holistic Psychotherapy aims to interact with the right brain and feed neuroplasticity by reframing developmental barriers through play, catathymia, counseling, hypnotherapy, psychotherapy and psychotechnics.

**Keywords:** Relative Holistic Psychotherapy, Core & Becoming Therapy Focused on Secure Attachment, Secure Attachment, Repairing Insecure Attachment

### Giriş

#### Güvenli Bağlanma ve Nörobiyoloji

Bağlanma, ebeveyn ve çocukları bir arada tutmaya yarayan, kendilerini düzenlemelerini sağlayan evrensel bir stratejidir. Tüm besleyici, destekleyici ve iyileştirici ilişkilerin özünde güvenli bağlanmanın gücü vardır. Güvenli bağlanma ile gerçekleşen ilişkilerde eleştiri rekabet ve çatışma asgari düzeydedir(Cozzolino, 2016; Masterson, 2015).

Konrad Lorenz kazların doğumdan hemen sonra sınırlı bir zaman diliminde bağlanma figürü ile bağ kurduklarını (damgalanma) tespit etmiştir (Yavru kazlar ilk doğduklarında Lorenz'i görürler ise anneleriymiş gibi onu takip ederlerdi). Lorenz, ayrıca bu kazların yetişkin yaşa geldiklerinde damgalanma türlerine aşık olduklarını da keşfetti. Yaptığı araştırmalar sonucunda, başlangıçta kendisine damgalanmış olan bir kazın cinsel olgunluğa

eriştiğinde yakındaki kasabadaki bir kıza aşık olduğuna ve onu görmek için oraya uçtuğuna dikkat çekti. Bu nedenle erken dönem deneyimleri kazların beyninde kalıcı olarak yer ettiğini belirtti. Bu damgalanma ilkesi insanlar açısından değerlendirildiğinde bağlılık ilişkisi (bağlanma şeması) olarak görülmektedir (Cozzolino, 2017).

Bütün insanların kalbinde *yalnızlık ve kaybetme* korkusu vardır. Bu nedenle bağlanma doğuştan gelen motive edici bir güçtür. İnsanların birbirleri ile temas etme arzusu içgüdüsel olarak bütün yaşamı boyunca sürmektedir. Bağlanma ve ilişkilene ihtiyacı temel güdülenme sistemleri arasındadır. Bağlanma figürü (ebeveyn, eşler, çocuklar, sevgililer) *huzur ve güven* hissini sağlamaktadır. Bu hayatın getirdiği kaçınılmaz kırgınlıklara karşı panzehirdir. Güvenli bağlanma kişilik gelişiminin devamı için güvenli bir liman sağlar (Lichtenberg, Lachmann, Fosshage, 2016; Johnson, 2013).

*Sağ beyin Freud tarafından tarif edilen erken dönemde gelişen bilinç dışı sistemdir.* Bu sistem insanın duygu, biliş ve davranışını yönlendiren birincil güçlerin temel kaynağıdır. Çocukluğun ilk iki yılında birincil bakım veren ile kurduğu iletişim ancak sağ beyinden sağ beyine duyguların akışı ile söz konusu olmaktadır. Bilinçdışı zihinler birbirleri ile iletişim kurmaktadır. Bu akışkanlık sırasında anne ile karşılıklı bakış halindeki çocuğun beyninde yüksek oranda endojen opiyat olduğu gözlenmektedir. Hipofiz bezinde oluşan bu endorfinler çocuğun korteks altı ödül merkezindeki dopamin nöronlarını doğrudan etkilemektedir. Bu durum çocukta birincil bakım veren ile sosyal etkileşiminden memnuniyet uyandırarak güvenli bağlanmaya katkı sunmaktadır (Schoore, 2014).

Beyin, doğumdan sonraki ilk yıllarda doğum boyutunun iki buçuk katına ulaşmaktadır. Bu gelişim doğumdan sonraki beş ve altıncı aylarda başlayarak 18 ve 24 aylara kadar devam eder. Bu dönemde sağ beynin orbital prefrontal korteksinde duygusal ilişkiler için bir merkez ortaya çıkar. Orbital prefrontal korteks hipotalamus, amigdala, özerk sinir sistemi ve uyarılmayı düzenleyen doğrudan bağlantılı olan tek korteksel yapıdır. İnsan beyninin sağ yarım küresinde bulunan orbital prefrontal bölge bütün yarım küreye yayılarak sağ beyin için yönetici, kontrol konumunda bulunmaktadır. Bilinç dışı işlemler için sağ yarım küre baskındır. Sürekli dıştan gelen uyarıcıları olumlu, olumsuz ve mutluluk ve mutsuzluk duygu değişiminin *algı etiketleme* fonksiyonunu ortaya koymaktadır. Bu bölge kendiliğin merkezi olarak ifade edilmektedir (Masterson, 2009).

Bağlanma ilişkileri, bilinçdışı olarak işleyen modellerini oluşturmak üzere sağ beyinde içselleştirilir. Bu deneyimler kendilik ve nesne (birincil bakım veren-anne ve türevleri) ilişkileri ve bu ilişkiye bağlantılı duygular olarak depolanır. Bu nedenle ilk bakıcıyla etkileşim

duyguların temel düzenleyicisi olur. Duyguların iç düzenleyicisi olarak işlenerek stresle başa çıkmada kullanılmak üzere kodlanır. Bu etkileşim, çocuğun stresi onarma kapasitesinin nörolojik temelini oluşturur. Bu stratejiler örtülü bellekte kalmaktadır. *Bu nedenle kendiliğın merkezi sözlü değil bilinçdışıdır.* Duygu düzenlemesi biçimlerinde yer alır. Yapısal düzenleme sezgisel bilgidен kaynaklanan *içsel bir güven duygusu* gelişimine dönüşmektedir. *Bu güven hissi kişinin kendi ile başa çıkma (oto düzenleme) ve ilişkilerini düzenleyebilme(etkileşimli düzenleme) nin vazgeçilmez bir parçasıdır (Masterson, 2016).*

*Bağlanma çaresizlik ve anlamsızlık duygularına karşı sergilenen temel savunma mekanizmasıdır.* Duygular, bağlanma dansının müziğini oluşturmaktadır. Duygusal regülasyon aracı kişinin sevdiği biri ile yakın olduğunu hissetmesidir (Johnson, 2013). Bağlanma karşılıklı dayanışma hissini devam ettirmek anlamına gelmektedir. Bağlanmanın nörobiyolojik temelleri bulunmaktadır. İlk dönemlerdeki kişiler arası çevre çocuğun beynine damgalanarak nöral ağlarını şekillendirmektedir. Bu durum ile bellek duygu, güvenlik, hayatta kalmaya dair özel devrelerde biyo-kimyasal ayar noktaları oluşmaktadır. Nörobiyolojik süreçler ileriki yaşlarda sosyal ve entelektüel becerilerin, *duygulanımın düzenlenmesinin ve benlik duygusunun alt yapısını* oluşturmaktadır. (Cozzolino, 2017).

Bowlby, anne ve bebek arasındaki bağlanma iletişimlerini en güçlü hisler ve duygular eşliğinde meydana geldiğini ifade etmiştir. Bu bağlam yüz ifadesi, karşılıklı bakışma, duruş, ses tonu, fizyolojik değişiklikler, hareket temposu, yeni başlayan eylemlerden oluşur. Bu durum duyguların senkronisini ile pozitif durumların artırılması yayılması, aynı neşeyi, mutluluğu birlikte hissedebilme deneyimlenmesi anlamına gelmektedir. Çocukta negatif duygulanım kırılmalarının optimal düzeyde onarılması gerekmektedir. Yeterince iyi bakım veren ikili pozitif duygulanımdan negatife sonra yeniden pozitif geçerken kırılmaları onarabilme yetisine sahip bulunmakta bu şekilde çocuğa zengin bir duygu skalası sunabilmektedir. Akıl sağlığını için birinci derecede önemli olan, bebeğin annesi ya da yerine geçen biri ile her iki tarafın da doyuma ulaştığı ve keyif aldığı; sıcak, samimi istikrarlı bir ilişki yaşamasıdır (Schore, 2011; Bowlby, 1951).

Bağlanma nesnesinden ile ayrılma durumunda kalınması ile oluşan anksiyete duygusu, hem ebeveynin hem de çocuğun yakınlık arayışına girmesine neden olmaktadır. Çocuk bu duruma *öfkeyle karşı çıkma (tepkisel bağlanma), kaygıyla yapışma (saplantılı bağlanma), bağlanma sistemini devre dışı bırakma, bağlanma ihtiyaçlarını baskılamaya çalışma (kayıtsız bağlanma), depresyon ve umudunu kesme* ile cevap vermektedir. Bağlanma türlerinden en kötüsü çocuğun hiçbir şekilde net stratejiye sahip olmadığı düzensiz bağlanmadır. Bakıcının

çocuğun korkusunu arttırdığı patolojik bakım vermesi karşısında gerçekleşir. Çocuk bakıcısının bakımına ihtiyaç duyarken ondan korkarak kaçma eğilimindedir. Bu durum çocuk için işe yaramaz yaşamsal stratejiler geliştirmesine neden olmaktadır. Güvensiz bir ilişki anne ve çocuk arasındaki bağın kopması ile neticelenmekte ve çocuk depresyona girmektedir. Depresyon, aradaki bağın kopması neticesinde sergilenen doğal bir tepkidir (Patton ve Benedict, 2017).

Bağlanma mekanizması, yavrunun hayatta kalması için anne ile çocuk arasında görülmez ama hissedilen bir bağ oluşturmaktadır. Bu durum çocuğun annenin gözünün önünde olması gereğini doğurmaktadır. Hayvanlar için anneleri tarafından görünür ve korunur olma yeterli olur iken insan için bunun yanı sıra duygusal uyum, cevap verme ve temas gibi gereksinimlerinde önemi bulunmaktadır (Johnson, 2013). İlerleyen yıllarda sözel iletişimde devreye girmesi ile bu gereksinimler “ Beni görebiliyor musun? ”, “Beni seviyor musun? ”, “Beni anlıyor musun?”, “ Benimle ilgili hangi şeylere değer veriyorsun?”, “ Eğer kızgın/bağımsız/korkmuş/gururlu/kendinden utanan biri olsam beni yine de sever misin?” gibi soruların cevabı bağlanma için gerekli olmaktadır (Wachtel, 2013).

Birincil bakım verenle çocuk arasında olan binlerce etkileşim sonucunda gerçekleşen güvenli bağlanma, çocuğun yaşamında bir *işlev gören içsel işler model* oluşturarak psikolojik, nörobiyolojik ve sosyal yaşamda yoğun izler bırakmaktadır. Bu içsel modelin güvenli veya güvensiz olmasının izleri yakın ilişkilerde yoğun olarak hissedilebilmektedir (Schore, 2011). Güvenli bağlanmada benlik modeli, sevgiyi ve ilgiyi hak etmektedir, özgüvenli ve yetkindir. İhtiyaç duyduğunda diğer insanların ona yanıt vereceğine inanır. Bu nedenle diğer insanlar ona göre güvenilir ve itimat edilmeyi hak ederler (Johnson, 2013). İlk bakıcı ile kurulan bağlanma ilişkisi sonucunda *gelişen işleyen içsel bir model* sağ beyinde depolanarak bilinçli olmayan şekilde bireyi kişiler arası bağlamda yönlendiren duygulanım düzenleme stratejilerini deşifre etmektedir (Schore, 2012).

### **Güvensiz Bağlanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Bağlanma tasarımları, *kişiler arası deneyimlere derin ve esnek cevap verebilme kapasitesi, duygu ve davranışların yanı sıra dikkat, bellek ve bilişi etkileyerek hayatı oluşturan önemli deneyim ve örüntülerden bazılarını fark etme kapasitelerini* etkilemektedir. Güvensiz bir ortamda birincil bakım veren ile gerçekleştirilen güvensiz bağlanma kişinin gözüne *bir at gözlüğü* takması anlamına gelmektedir. Bu at gözlüğü kişiye olay, örüntü, duygusal ihtiyaçları fark edememesinin yanı sıra kendi ihtiyaçlarını da iletememesine neden olmaktadır.

Güvensiz bağlanma, bazı duyguların ketlenmesine ve farkına varılmamasına neden olabilmektedir. Bunun sonucunda kişilerin gerçek yakınlık kurmasının, ilişkisel deneyimleri anlamasının ve tatminlik hislerinin önünde engel oluşturmaktadır (Watcher, 2013). Bu durumun oluşturduğu örüntüler ilerleyen yıllarda yakın ilişkilerde ve toplumsal rollerde ve yaşam rollerinde (annelik, eşlik, vb.) problemleri durumların oluşmasına sebep olabilmektedir.

Çocuk doğumunun ilk iki yılında gereksinimlerini karşılamak için birincil bakım veren ile verbal olmayan nonverbal yollarla sağ beyinden sağ beyine iletişim kurarak gerçekleştirmektedir (Özakkaş, 2006). Bu iletişim neticesinde kendilik ve nesne algıları biçimlenerek duygusal ayarlar aktive olmaktadır. Çocuk kendini, bu dünyayı keşfetmeye gelmiş biricik özel bir varlık; dünyayı, keşfedilecek güvenli bir yer: diğer kişileri ise (nesnelere) kendiliğini gerçekleştirmek için iletişim kuracağı sağlıklı kendilik nesnesi olarak algılamaktadır. Güvensiz bağlanma neticesinde ise tersi bir durum söz konusu olmaktadır. Çocuk iletişim kurarken ilk yıllardaki deneyimlerini referans olarak almaktadır.

Ruhsal yapı çekirdek kendilik üzerine bina edilerek zamanla ve ilişkisel bir ortamda yapılanmaktadır (Stern, 2012). Gerçek kendilik erken ruhsal gelişimde ortaya çıkar. Latent evrede ve ergenlikte gelişir. Yetişkinlikte ise gerçek yaşamla eklemlenerek çocuğun kendilik dediğimiz biricik ve kendine has kişiliğini oluşturur. Ancak bazen tamamlanmamış işler nedeniyle yaşanan psikolojik zorluklardan dolayı gelişimsel duraksama yaşanmaktadır (Volkan, 2015). Bu şekilde sağlıklı bir ruhsal gelişim gerçekleşemez. Birey çevresel zorluklarla baş etmek için kendi benliğinin dışında savunmacı bir benlik geliştirir. Bu biricikliğinin kaybolması ve sahte kendilikle yüz yüze kalması anlamına gelmektedir (Masterson, 1985).

Psikolojik gelişimde geri kalmış kişilerde saplantı noktalarının, erken dönem gelişim sürecindeki komplikasyonlara işaret ettiği açıktır. Bu saplantı noktalarının psikolojik gelişimde çözümlenmesi gereken görevlerin aksamasına sebep olabilir. Gelişimsel görevin çözümü, tamamlanmamış işler tarafından engellenir (Volkan, 2015).

Çocuklar, güvenli bağlanma ilişkisinden önemli cevaplar alabilmek için onaylanma gereksinimi duymaktadırlar. Bu şekilde onaylanmayan yönlerini geri çekerek bozulan bağlanma ilişkisinin doğuracağı acıdan kaçarlar. Çocuk ile bakım veren arasında sorun oluşturabilecek kendilik özellikleri gelişmekte olan kendilikten dışlanmakta ve kendiliğe yüklenen anlam değişmektedir (Watcter, 2013).

Bunun yanı sıra çocuk başat ayrılık, huzursuzluk, korku ve öfke deneyimleri ile büyüdüğü takdirde kötü patolojik gelişim ve nörolojik güzergâha girebilmektedir. Bu şekilde oluşan bir ilişkisel travma limbik sistemin oluşmasına müdahil olduğu, neticede nörobiyolojik değişikliklerin görüldüğü kabul edilmektedir. Bunun sonucunda duygulanımda istikrarsızlık, stres toleransının yetersizliği, belleğin hasar görmesi, psiko-somatik bozukluklar, çözülme yönlü bozukluklar oluşmaktadır (Schore, 2001).

### **Güvensiz Bağlanmanın Onarımı**

Psikoterapinin temel amacı, bağlanma güvenliği hissini geri kazandırmak, duygu düzenlemesinin güvenlik bazlı stratejilerinin oluşmasını kolaylaştırmaktır. Psikoterapi bir bağlanma biçimidir ve bu bağlanma biçimi nörofizyolojiyi düzenleme kapasitesine sahiptir (Schore, 2011). Ebeveynlerin hatalı davranışları çocuğun üzerinde kalıcı izler bıraksa da bu deneyimin bireyin kaderi olmadığı bilmek gerekmektedir. Güvenli bağlanma sonradan da kazanılmaktadır. Bireyler yetersiz bakım veren ebeveynler tarafından büyümüş olsalar da çeşitli faktörlerin etkisi ile sonradan güvenli bağlanma ilişkisi kurabilmektedirler. Hatta yapılan araştırmalar güvenli ilişkiyi sonradan kazanan bireyler kolay çocukluk yaşamış bireylerden daha da üstün bir uyumlanma kapasitesine sahip olduklarını göstermiştir (Watchter, 2013).

Beyin yetişkinlikte de değişimini sürdürür. Beyin, biçim verilen, biçimi koruyan (plastize) yapılardan biridir. Yaşamın her döneminde deneyimle değişebilir ve bu değişim korunabilir. Beyin 0-2 yaşlardaki hızlı değişimin yanı sıra onlu yaşlarda da beyin ağları yeniden düzenleme ve değişim sürecine girer. İnsan organizması ergenlik süreçlerinde hormonal etkilerle fizyolojik olarak büyük bir dönüşüm geçirilirken beyinde aynı oranda büyük değişimler geçirmektedir. Değişimlerden biri yavaş yavaş belirmeye başlayan benlik ve ona paralel olarak da öz bilinçle ilgilidir (Eagleman, 2015, s.17). Beyin bu özelliğini yaşamın her döneminde değişim ve gelişim için kullanmaktadır.

Klinik gözlemlerden yola çıkarak, her bireyin doğal bir gelişimsel itici gücü olduğu görülmektedir. Tedavide, gelişimsel itici gücün harekete geçmesi sağlandığında kişi nesne ve kendilik imgelerini onarmak üzere gelişimsel bir itimin etkisi altına girmektedir. Psikolojik zorluk ortadan kaldırılarak gelişimsel görev yoluna konduğunda doğal potansiyel sınırlar içinde gecikmiş gelişim desteklenir (Volkan, 2015, s.118-122). Gelişimsel zorlukların en önemlilerinden birisi bağlanma travmalarıdır. Oyun anları duygusal eşleme için uygun alanlar sunmaktadır. Oyun anlarında oyuncular duygulanımsal rezonans halindedir. Bu şekilde canlılık duyguları ve olumlu haller yoğunlaşır. İnteraktif tamir anları oluşur. Bu durumlarda

yeniden doğru bir biçimde uyumlanma gerçekleşebilir. Buna interaktif düzenleme denilmektedir (Schore, 2012).

İnsani yapılanma, gelişmek için zemin aramaktadır. Gelişme arzusu uygun çevre ve gelişme çabalarına verilen destek ile birleştiğinde yetiler yeteneğe dönüşerek kendini gerçekleştirmesi ile sonuçlanabilmektedir. Maslow kendini gerçekleştirme ile ilgili iki zirveden bahsetmiştir. Bunlardan birisi *mutluluk* diğeri ise *isteğine ulaşmadır* (Maslow, 1968). Doğumdan sonra ilkel beyin aktiftir. Öğrenmeye ve örgütlenmeye hazırdır. Öte andan korteks ömür boyunca gelişmeye devam etmektedir (Schore, 2012).

Ruhsal Yapı benlik çekirdeği üzerine bina edilerek gelişimsel dönemlerden geçerek olgunlaşmaktadır. Her dönemin kendine ait gerçekleştirilmesi gereken gelişimsel bir görevi bulunmaktadır. Bu gelişimsel görevi tamamlamak için organizma-potansiyel olarak-itici bir güce sahip olmaktadır. Bu itici güç içinde yaşanan çevre ile yoğun bir etkileşime girerek “*Oluş Enerjisi*” şeklinde filizlenmektedir. Bu durum çocuğun kendilik dediğimiz biricik ve kendine has kişiliğini oluşturmaktadır. Ancak bazen tamamlanmamış işler nedeni ile yaşanan psikolojik zorluklardan dolayı gelişimde duraksama yaşanmaktadır. Bu nedenle gelişimsel görev çözümlenemeyebilir. Birey çevresel zorluklarla baş etmek için kendi benliğinin dışında savunmacı bir benlik geliştirebilir (Masterson, 2009; Volkan, 2015). Bu çocuğun biricikliğinin kaybolması ve kendi oluşumunu tamamlayamaması anlamına gelmektedir.

Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş modeli ile Rölatif bütüncül psikoterapiden yola çıkılarak geliştirilen terapötik oyunlar ve psiko-tekniklerden faydalanılarak gelişimler dönemler yeniden sahnelenmektedir. Bu şekilde sağ beyin süreçlerinin yeniden düzenlenmesi amaçlanmaktadır. Bu düzenlemeler sayesinde *gelişimsel itici gücün* harekete geçirilmesi hedeflenmektedir.

### **Rölatif Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Güvensiz Bağlanmanın Onarılması**

Bütün psikoterapi ekolleri ele alındığında insan gerçekliğinin bir yanını izah etmektedir. Bu durum insanın bütününün gözden kaçırılmasına neden olabilmektedir. Bu açmazdan çıkmanın tek yolu geliştirilmiş olan psiko-terapötik yaklaşımların her birinin danışanın iyileşmesi adına seferber edilebilmesidir (Özakkaş, 2015). Farklı kültürel çevreler içerisinde yetişen insan çeşitliliği birbirinden farklı özellikler ve gereksinimler sergileyebilmektedir. Bu durum bir model veya kuramın tamamen her kültüre uyarlanmasının mümkün olamayacağı anlamına gelmektedir. Bu nedenle modellerin ve kuramların kültürel



uyarlamalarda tamamlayıcı rol oynamaları gerekmektedir. Rölatif Bütüncül Psikoterapide amaç modelsizlik değil kuramların işlediği esnek kültüre duyarlı bir model geliştirmektir (Özakkaş, 2016).

Kimlik ve kişilik, mizaçla birleşmiş nörobiyolojik temelli genetik materyallerden ve bağlantı nesnelere ile etkileşim yoluyla gelişmektedir. İçinde bulunduğu toplumsal değerler tarafından şekillenerek evrenin bir parçası haline dönüşmektedir. İnsanlığın genetik materyali, çevresel uyaranlarca etkileşim yoluyla belirli zamanlarda aktive edilen potansiyelleri içermektedir. Bu potansiyellere insan ruhunun temel yapı inşa malzemeleri adı verilmektedir. İnsan ruhunun temel yapı inşa malzemeleri, gelişimsel ortam oluştuğunda, zamanı geldiğinde bağlantı nesnesi ile güvenli bağlanma gerçekleştiğinde yumurtadan çıkmaya hazır olarak beklemektedir. Bunun sonucunda insanın psişik kalıpları gelişimsel itkinin baskısı ile negatif ve pozitif kutupları arasında salınmaktadır. Zamanla duyuşsal, davranışsal, bilişsel ve ilişkisel dinamik-sistemik bir yapıya dönüşmektedirler. Kimlik ve kişilik oluşumu karmaşık, dinamik, diyalektik, dairesel, ilişkisel ve göreceli bir süreçte gerçekleşir. Her kuramcı, psikoterapi süreçlerine çok değerli katkılar sağlamıştır. Rölatif Bütüncül Psikoterapi bu temel yapı inşa malzemelerinden henüz 53 tanesine vurgu yaparak, bireyden evrene uzanan bir kişiliğin inşasını özetleyen bu bilgi ağacının temel bileşenlerini vurgulamaktadır.

“Temel yapı inşa malzemeleri” biyolojik olarak insan genetiğine gömülü bulunmaktadır. Her teori, bir veya daha çok merkezi bir tema olarak ifade etmektedir. İnsanın genetik materyalinde bulunan temel inşa malzemesi çevrenin etkisi ile zamanla olgunlaşır ve ona bağlı başka bir temel inşa malzemesinin ortaya çıkmasına neden olabilir (epigenetik açılım). Örneğin merak, bir kişinin en temel gelişimsel özelliklerinden biridir (temel yapı inşa malzemelerinden biri). Merak, diğer önemli öğeler tarafından desteklendiğinde, ikincil ve üçüncül epigenetik açılımları tetikler ve “keşif”, “merak etme”, “dünyayı anlama ve anlamlandırma” gibi yeni temel yapı inşa malzemelerinin harekete geçmesini sağlar. Sağlıklı bir gelişimin engellenmesi, yasaklanması ve cezalandırılması, bir kişinin diğeri tarafından sunulan herhangi bir materyali otomatik olarak kabul etmesine veya diğerlerinin yerine kendi gündemini takip eden bir patolojik şema oluşturması ile sonuçlanabilmektedir. Bu değişim ve gelişim nörobiyolojik plastizite nedeniyle oluşabilmektedir. Çevresel etkilere bağlı olarak, gelişim doğal yolda devam edebilir veya normal gelişim duraksayabilir ya da gelişim patolojik bir çizgide ilerleyebilmektedir (Özakkaş, 2016). Rölatif Bütüncül Psikoterapide her yapının kendi kültürel duyarlılığı içerisinde itidal noktasında gelişimi hedeflenmektedir.

Çocuklukta görülen kötü muamelenin ilişkisel travmalar (bağlanma travmaları)nedeniyle beyin gelişiminde olumsuz etkilere neden olabileceği, bilhassa sağ beyindeki yüksek düzeyde duygu düzenleme devresinin gelişmemesine bağlı olarak duygulanımsal hallerin yoğunluğunu ve süresini kendi kendine düzenleme yetisinin gelişmediği gözlenmektedir. Bu durum temel yapı inşa malzemelerinin epigenetik açılımlarına engel olmakla birlikte birbirlerine sarmal olarak bağlı olan gelişimsel ateşlemelerin potansiyel anlamda kendini geliştirememesi ile sonuçlanabilmektedir. Yapılan geniş çaplı araştırmalarda psikoterapinin bu vakaların tedavisinin temel unsuru olduğunun ve müdahale verimliliği açısından ilaç tedavisinden daha etkili olduğu belirlenmiştir (Schore, 2012; Özakkaş, 2016).

Güvenli bir partner veya yeterince iyi bir terapistle korkuların işlendiği ve çözümlendiği iyileştirici bir ilişkide güvenli bağlanma şemasını benimsenmesi sağlanabilmektedir. Güvensiz bağlanma terapist ile olumlu bir bağ kurulduğunda değişebilmektedir (Cozzolino, 2016). Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modeli, çocuğun genetik meteryalinde mevcut bulunan yapı inşa malzemelerini hayata taşıması için gereken güvenli bağın yeniden onarılması amacını taşımaktadır. Güvensiz bağlanmanın oluşturduğu sağ beyin hasarlarının onarılması için psikoterapi kuramlarının bütünlüşmesi ve rölatif uyarlanmasını amaçlamaktadır.

Model, çocuk ve ergen gereksinimleri ve içinde bulunduğu gelişimsel dönemlere uygun deneyimsel yaşantılar içermektedir. Bu yaşantıların oluşturulmasında ebeveyn danışmanlığı ve daha çok sağ beyne odaklanılan psiko teknikleri kullanmaktadır. Deneyimsel yaşantılar ve psiko tekniklerle çocuğun anksiyete (kaygı) yüklenerek geçtiği gelişimsel dönemler oyun ve oyuncak psiko drama, masal, sanat, hipnoterapi, katatimi, EMDR vb. yöntem ve tekniklerle yeniden sahnelenerek Rölatif Bütüncül Psikoterapi perspektifinde güvensiz bağın onarılarak, gerçekleşmesi geciken güvenli bağın yapılandırılarak çocuğun gelişimsel görev yoluna döndürülüp kendini gerçekleştirmek için var olan itici gücün harekete geçirilmesi amaçlanmaktadır.

### **Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek- Oluş Modelinin Dayandığı Bilimsel Varsayımlar**

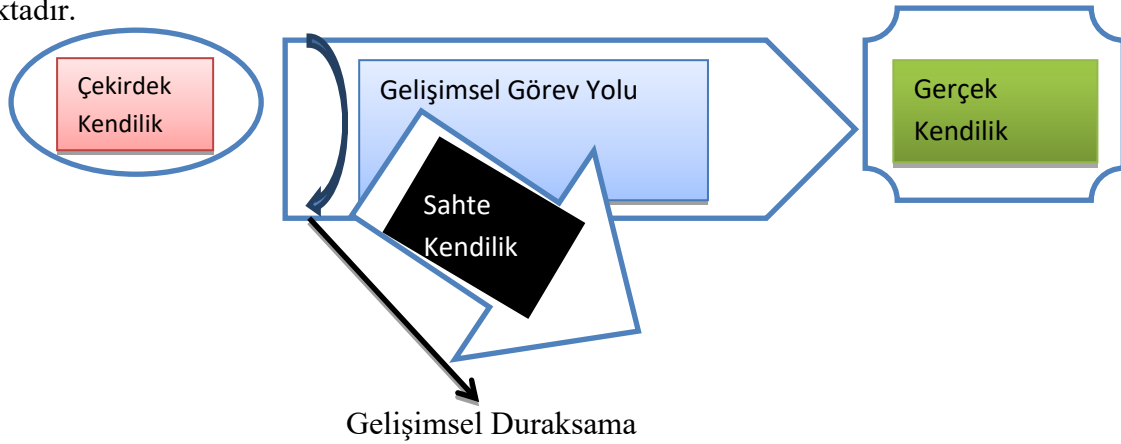
1960' ların başlarında ikinci dünya savaşında Japon donanması pasifik genelinde birçok adaya asker çıkarmıştı. Onları savaşın sonunda geri almadı. 2. dünya savaşı sonrasında taraflar arasında anlaşma sağlanmış olmasına rağmen adadaki Japon askerleri bu durumdan haberdar edilmedi. Onlar hala ülkelerinin tehlikede ve kendilerinin ise görevde olduğunu zannediyorlardı. Onlarca yıl sonrasında adaya ayak basan eğlence gemileri, savaşın hala

devam ettiğini düşünen askerler tarafından saldırıya uğradı. Bu askerler yıllarca görevlerine bağlı, silahlarını yağlamış bir şekilde Amerikan saldırısını bekliyorlardı. Sadakatleri büyüleyici olmasının yanı sıra birçok yılın savaş beklentisi ile geçmiş olması üzüntü verici olmalıydı. Tıpkı bu askerler gibi amigdalyaya dayalı erken bellek sistemleri de bilinçli bellekten önceki kalan mücadeleyi, stresi ve travmayı içlerinde tutmaktadırlar. Büyüyüp yeni yaşamlar kurulmasına rağmen örtük bellek sistemleri eski korkuları, kaygıları, üzüntüleri içinde saklamaktadırlar. İlk bağlanma ilişkilerindeki acıları uyandıracak saldırı işaretlerine karşı tetikte olmaya devam ederler (Cozzolino, 2016, s.112).

Çocuklar güdülenme kuramına göre yedi temel güdülenme şekli ile dünyaya gelmektedirler. Bunlar; bağlantı nesnelere yani ilk bakıcıya güvenle bağlanma, keşif ve merak, fizyolojik düzenleme (Dışkılama-Tükürme), duyuşsal cinsel haz ve keyif alma, bakıcılık ve bakım verme, yakınlık ilişkisi geliştirme, sınırlarını korumak için öfke şeklindedir. Çocuklar kendilerini güvende hissettiklerinde etraflarındaki dünyayı da rahatça keşfedebilirler. Oysa güvensiz bağlanma sonucunda içlerinde oluşan anksiyete duygusunu (ilk ilişkiler yolu ile) düzenleyebilme yetisini kazanamamaktadırlar. Bu çocuklar yaşamı güvenli addetmedikleri için bakıcılarına yakın olma her şeyden önemli hale gelmektedir. Bu durum çocuğun keşif ve merak duygusu ile çevresine yönelmesinin önünde engel teşkil etmekte ve bütün çabası nesne ile bağ kurarak anksiyete duygusunu hafifletmek şekline dönüşmektedir (Mayhew, 2006). Bu süreçler savaşın bittiğinden haberdar edilmedikleri için korku ile savaşmaya devam eden japon askerlerine benzetilebilir.

Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modeli kullandığı yöntem ve teknikler yolu ile bağlanma travmaları nedeniyle gelişimsel dönemlerde yaşanan duraksamalar terapötik oyunlarla yeniden sahnelenerek bu süreçleri çocuğun başarı ile geçmesi sağlanmaktadır. Oyun oynayan çocuklar kendi iç gerçeklikleri (öznel dünyaları) ile içinde buldukları dış gerçeklik (nesnel dünyası) arasında gidip gelmektedirler. Başka bir deyişle alışkanlık, öznel duygular, dış gerçeklik arasındaki sınırdan geçerler. Bu yetişkinlikte duyuşsal deneyimi açıklama kapasitesi için gereklidir (Masterson, 2005). Oyun bu kıyılara ayak basarak amigdalanın kulağına fısıltıyla, örtük bellek sistemlerindeki sadık askerlere artık savaşın bittiğini ikna etmek için fırsatlar sunmaktadır. Çocuk oyun ile iki dünya arasında gidip gelerek diyalektik geliştirmekte ve çocuğun içsel psişik temsilleri süregelen oyun deneyimleri ile değiştirilmesi sağlanmaktadır.

Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modelinin kısaca tanımlanması şu şekilde olmaktadır.



Her organizma gibi insan yavrusu da çekirdek bir yapı ile dünyaya gelmektedir. Dünyaya geldiği andan itibaren bazı güdülenmelerin (Bağlanma, keşif ve merak vb.) etkisi altındadır. Gelişimini tamamlamaya yönelik içsel bir (gelişimsel itki) ile yönelimsel olarak gelişime değişime dönük bulunmaktadır. Yaşamı müddetince gelişimsel dönemlerden geçerek olgunlaşmaktadır. Bu nedenle çevre ile etkileşime girerek gelişimsel görev yoluna girmektedir (Volkan, 2015). Bazen tamamlanmamış işler nedeni ile (Bağlantı nesnelere ile kurulamayan güvenli bağ, kader travmaları, boşanmalar, toplumsal olaylar, genetik olarak getirilen yönelimler) kendilik çekirdeği gelişimsel bir duraksama yaşamaktadır. Bu gelişimsel duraksama neticesinde yoğunlaşan aşırı ve maladaptif duygular (Öfke, kaygı, üzüntü, utanç, tiksinti vb) kendiliğin sahte bir yapı ile yoluna devam etmesine neden olabilmektedir.

Sahte kendilik denilen bu yolda (yetersizlik, değersizlik, çaresizlik, boşluk, suçluluk, pişmanlık, hiçlik vb.) gibi maladaptif duygular yoğunlaşabilmektedir. Maladaptif duygulardan kurtulmak için ya insanların takdirinin (Narsist kişilik örgütlenmeleri) veya ilişkide kalmanın yoğun çabasını (Borderline kişilik örgütlenmesi) veya ilişkisizliğin sürgündeki hali ve benzeri olan (Şizoid kişilik örgütlenmesinin) ya da topluma tamamen tepkisel ve öç alma ve haz eksensiz yaklaşan antisosyal kişilik örgütlenmesinin etkisi altına girebilmektedir. Bunun sonucunda yaşamını ve benliğini koruma çabası savunmacı bir yapıya dönüşecek, kurguladığı fantezi dünyasında savunma mekanizmaları ile sanal bir cennet oluşturarak yaşayabilmektedir. İlişkisel ve yaşantısal problemler ve gerçeklikler ile çatışma halinde gelişimsel tıkanıklığı aşmaya çalışacak ve her seferinde patinaj yapan bir araba gibi az gitmiş uz gitmiş dere tepe düz gitmiş ama bir arpa boyu yol alamamış olarak yaşamak durumunda kalabilmektedir.

Bütün psikoterapiler nöronal plastisiteyi beslediği sürece başarılı olmaktadır. Psikoterapi kuramlarında başarıyı artıran unsurlar arasında güvenli ve güvenilen bir ilişkinin

tesis edilmesi, hafif ve orta derecede stres, hem duyunun hem bilişin harekete geçmesi, yeni kişisel anlatıların birlikte inşa edilmesi şeklindedir (Cozzolino, 2017). Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş modelinde oyun, katatimi, danışmanlık ilişkisi, hipnoterapi, psikoterapi, psiko teknikler ile gelişimsel tikanıklar semboller aracılığı ile yeniden sahnelenerek sağ beyin ile temas kurularak nöroplastisiteyi beslemeyi amaçlamaktadır.

Ebeveyn danışmanlığı ile güvensiz bağlanma ilişkileri yeniden düzenlenerek çocuğun gelişimsel görev yoluna döndürülmesi amaçlanmaktadır. Korku, kaygı, öfke, utanç vb. duygular verbalize edilerek adaptif hale döndürülmesi hedeflenmektedir. Bunun sonucunda gelişimsel itki (Oluş enerjisi) harekete geçirilip gerçek kendiliğe (İnsan-ı Kamil, Benlik bütünlüğü, kendini gerçekleştirme, oluş vb.) ulaşması hedeflenmektedir.

### **Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modelinin Amaçları**

Çekirdek-Oluş modelinin amaçları;

- 1.Çocuğun varlığını fark etmek ve onamak(Tercihli oyun saati)
2. Duygularını isimlendirmek(duygu dartı-Duyguların Resmi- Duyguların deneyi-Duygusal Şapkalar)
- 3.Duygularını adaptif olarak ifade etmesine destek olmak (Demir Yumruk-Deredeki Taşlar)
- 4.Çocuğun yaşadığı İnterpsişik ve İnterpersonel çatışmalarının çözümlemesine destek olmak(Kahramanın yolculuğu- Kahramanın istekleri-Kahramanlık Madalyası-Anne, Baba Benim –Gölge terapist)
- 5.Benliğini güçlendirmek (Hayatta kalmak-5 uyurlar-Yeniden doğmak)
- 6.Duygulanım toleransını artırmak(Mucizevi yolculuk-Deredeki Taşlar-Korku Labirenti)
- 7.Eşitlikçi ilişki geliştirmek(Süreli ve tercihli Oyun Saati)
- 8.Bağlantı nesnelere ile kurulamayan bağı onarmak(Anne, Baba Benim, Kahramanlık Oyunları)
- 9 Kendi yetkinlikleri ve gelişmesi gereken yönleri konusunda iç-görü geliştirmek (Hayatta Kalmak-5 uyurlar)
- 10.Problemleri ile baş edebilme kapasitesini artırmak (Sırlı Oda)
- 11.Yeni durumlara ve yoksunluklara karşı tolerans eşliğini yükseltmek şeklindedir. (Küçük (çocuğun adı) kurtarmak)

## Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek- Oluş Modelinin İçeriği

### Zamansal içeriği

Çekirdek-Oluş Terapisi 1 adet ön test, 12 adet yoğunlaştırılmış (Haftada bir gün bir seans) seanslardan oluşmaktadır. Seansların bitiminden sonra çocuk danışanlara 1 ay bekleme süresi verilerek sonrasında 1 adet son test uygulaması yapılmaktadır. İki test (Ön-Son) karşılaştırılarak değerlendirilmesi yapılır. Son test sonucunda gerekli görüldüğü takdirde ikame uygulamalarla desteklenir. Bunlar ebeveyn danışmanlığı, seyreltilmiş seans uygulamaları (onbeş günde bir -ayda bir şekilde) , aile danışmanlığı, grup terapileri şeklinde devam edilmektedir. Testlerin başlangıcında ve sonucunda çocuk ve aile değerlendirmeleri alınmakta aynı zamanda ön test ve son testler aile oturumları ile değerlendirilmektedir. Her seansın 25 dk.çocuğun tercih ettiği oyun, 25 dk. Çekirdek Oluş teknikleri, 10 dk.'sı Ebeveyn görüşmesinden oluşmaktadır. Toplam seans süresi 60 dakikadır.

### Süreç içeriği

Sürecin içeriği, 3-6 yaş, 6-12 yaş, 12-18 yaş olarak değişmektedir.3-6 yaş grubunda çocuğu merkeze alarak yönlendirmenin az olduğu çocuk merkezli oyun uygulamaları yapılmaktadır. Çocukların spontan oyunlarından yola çıkılarak etkileşimli oynanmakta ve çocuğun içinde bulunduğu çatışmalar analiz edilerek terapötik olarak müdahale edilmektedir. 6-12 yaş çocuklarda bilişsel, duygu odaklı, dinamik yönelimli, katatimi, hipnodrama, masal terapi oyunlaştırılmış psiko teknikler kullanılmaktadır. 12-18 yaş aralığında sözel danışmanlığın yanı sıra duygu odaklı, dinamik yönelimli psiko teknikler, hipnodrama, katatimi , psikodrama gibi psiko teknikler kullanılmaktadır.

### *Seansların kısa içerikleri:*

*1.Seans:* 1. seansta çocukla beraber merkeze geliş amaçları belirlendikten sonra başlanmaktadır. 3-5 yaş arasında çocukla sadece oyun oynanır. Birliktelik amacının beraber eğlenmek olduğu oyunların, eğlenirken onu geliştirdiği belirtilir.

6 yaşından sonraki çocuklarla birliktelik amaçları ortak belirlenir. Bu amaç belirlenir iken çocuğa merkezdeki süreç patolojik değil gelişimsel ağırlıklı olarak açıklanır. Çocuk hasta, kişilik bozukluğu, mastürbasyon yapan, cinsiyet rol çatışması yaşayan vb. etiketlerden tamamen uzak olarak değerlendirilir.

Öncelikle Çekirdek-Oluş metaforu anlatılır (Bardağın içerisinde kayısı çekirdeği ve üzerinde toprak) Bu açıklama şu şekildedir: Doğadaki bütün canlıların hepsinin başlangıcı bir

çekirdektir. Zaman içerisinde geçirdikleri gelişimsel döngüleri vardır. Çevremizi gözlemlediğimizde hepsinin kendi gelişimini en güzel şekilde tamamlamak gibi bir amaç taşıdığını görürüz. İnsanlarda böyledir. Sende böyle güzel bir çekirdeksin. Dünyada büyümeye kendini en güzel şekilde gerçekleştirmeye çalışan biricik çekirdeksin. Bu amacı gerçekleştirirken bazen hepimizin desteğe ihtiyacı olabilir. Şeklinde açıklama da bulunulur.

Sonrasında “Çekirdek Oluş Aile ve Çocuk Gelişimi ve Güvenli Bağlanma Merkezinin” çocukların gelişimine hizmet eden bir merkez olduğu, kendisinin ise ona oyun arkadaşlığı yapacağı söylenerek çocuk ile kendi gelişimsel amaçları ve gelişimine engel olan bazı duygulanımları ve ilişkisel problemleri konuşulur. Beraber amaçlar (En fazla 3 amaç) belirlenerek süreç hakkında bilgilendirilir. Seans uygulamalarını yapacak kişi oyun arkadaşı (3-12 yaş) sohbet arkadaşı (12-18) yaş olarak tanıtılır. Bazen 13 yaş üzeri çocuklarda meslek de ifade edilebilir (Psikolog, pedagoğ, gelişim uzmanı vb). “Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş” modelinin 12-18 yaş aralığı için uygulama aşamaları Tablo 1’de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** 12-18 Yaş “Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş” Modelinin Uygulama Aşamaları

Seans Sırası	Sağaltımı	Teknik
1. Seans	Köklerimle bağ kuruyorum	Benlik yapbozu-1
2. Seans	Kollektif bilinçaltı	Benlik yapbozu-2
3. Seans	Age terapi	Ömür merdiveni
4. Seans	Emdr –telkin ve tekrar	Ruh iklimi
5. Seans	Duygu odaklı terapi	Duygu topları, Nefes topu
6. Seans	Duygu odaklı terapi	Ruh kalesi
7. Seans	Duygu odaklı terapi	Duyguların açık oturumu
8. Seans	Eft	Diğer yanım
9. Seans	Duygu odaklı terapi	Ebeveynle yüzleşme, “Çift koltuk”
10. Seans	Katatimi	Gündüz düşleri
11. Seans	Psikodrama	Şimdiki benden geçmiş bene mektup
12. Seans	Psikodrama	Yeniden doğum metaforu

“Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş” modelinin 6-12 yaş aralığı çocuklar için 1.Seanstan itibaren uygulama aşamaları, genel içeriği ve kullanılan psiko-teknikler Tablo 2’de gösterilmektedir.

**Tablo2.** 6-12 Yaş Güvenli Bağlanma Odaklı “Çekirdek Oluş” Modelinin Uygulama Aşamaları

Seans Sırası	Oluşturulması Beklenen İnanç	Oyun	Sağaltım
1. Seans	Duygularımı ifade edebilirim	“Duygu dartı”	Duygu okuma ve ifade etme
2. Seans	Maladaptif duygularıyla başedebilirim	“Ruh kalesi”	Emdr çalışması ile yoğun duyguları verbalize etme
3. Seans	Problemlerimi çözebilirim	“Kahramanın yolculuğu”	Seperasyon anksiyetesi (baba)
4. Seans	İsteklerime ulaşabilirim	“Kahramanın dilekleri”	Seperasyon anksiyetesi (anne)
5. Seans	Yaşamımı düzenleyebilecek güçteyim	“Kahramanlık madalyası”	Benlik güçlendirme kardeş çatışması
6. Seans	Geçmişimle yüzleşebilirim	Anne –baba benim	Oedipus çatışması
7. Seans	Bana zarar veren duygularımı kontrol edebilirim	“Survivor”	İmpulsif anksiyete
8. Seans	İyi yanlarımı koruyup geliştirebilirim	“ 7 Uyurlar” Yeniden doğmak	Doğum anksiyetesi
9. Seans	Korkularıyla başedebilirim	“Korku labirenti”	Maladaptif duygular-adaptif duygular
10. Seans	Kendi çözümlerimi bulabilirim	“Efsanevi yolculuk”	Adaptif- maladaptif duygular
11. Seans	Maladaptif duygumla baş edebilirim(öfke ,korkuvb)	“Demir bilek-deredeki taşlar”	Adaptif maladaptif duygular
12. Seans	Çatışmalarımı çözümleyebilirim	“Sırlı oda	Bilişsel terapi
Ek Seans	Duygularımı beden dili ile ifade edebilirim	Duygusal şapkalar	Duygu ve beden dilinin örtüşmesi

### Tartışma ve Sonuç

Bağlanma, varoluşsal, nörobiyolojik, bilişsel ve duyuşsal temelleri olan dinamik bir süreçtir. Temel güdülenme sistemlerinin motive edici gücü olan bağlanma doğuştan getirilen diğerlerine doğru bir yöneliştir. Çocuk doğduğunda, içsel kaygı durumunun tetiklenmesi sonucunda bağlanma ihtiyacını uygun bir muhatap ile karşılaşma arzusu içindedir. Bu güdünün tatmin olması sonucunda insanda güvenlik hissi oluşmaktadır.

Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek-Oluş Modelinin kuramsal çerçevesi incelendiğinde; amacının bağlanma hasarından kaynaklanan maladaptif duygu durumlarının (Korku, kaygı, öfke, tiksinti, utanç, üzüntü vb.) verbalize edilip adaptif hale dönüştürülmesi, ebeveynlerle sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurularak gelişimsel duraksamaların aşılmasıdır. Rölatif Bütüncül Psikoterapi bağlamında geliştirilmiş olan bu onarım neticesinde oluşan güvenlik hissi intrapsişik yapıda kaydolunan yapı inşa malzemelerinin hayata taşınmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çekirdek Oluş Modelinde bağlanma onarımı, oyun hipnoterapi, katatimi. psikodrama vb. teknikler ve çeşitli psikoterapi ekollerinden yararlanılarak geliştirilen psiko-teknikler



kullanılmaktadır. Oyunun çocuklar üzerindeki terapötik gücünden yola çıkarak benliğin yapılandırılması amaçlanmaktadır.

Güvenli Bağlanma Odaklı Çekirdek Oluş uygulamalarında süreç şu şekilde işlemektedir. Öncelikle gelişimsel görev yolunda tıkanıklık oluşturduğu durumlar tespit edilmekte, bu sistematik model bir oyun rehberi eşliğinde Rölatif Bütüncül Psikoterapi yaklaşımı perspektifinde gelişimsel alanların yeniden sahnelenerek başarıyla sonuçlandırılıp gelişimsel dönemlerdeki çatışma ve fiksasyonların çözümlenmesi amaçlanmaktadır. İlk kendilik nesnesi ile kurulamayan güvenli bağlanma ilişkisinin, düzenlenmiş bir çevre ve belirli bir sistematik süreç içerisinde, oyun rehberi ile kurularak bağlanma nesnesine(anne ve baba) aktarılması ve böylece uyumlanmanın gerçekleşmesi sağlanmaktadır. Onarılan güven hissi duygulanımın alt yapısını oluşturarak maladaptif duygu durumlarından, adaptif duygu durumuna doğru yönelerek kendiliğin aktive olduğu düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. İstanbul : Pinhan Yayıncılık.
- Cozzolino, L. (2016). *Terapi neden işe yarar*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Cozzolino, L. (2017). *Psikoterapinin nörobilimi sosyal beyni iyileştirmek*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Eagleman, D. (2015). *Beyin: senin hikayen*. İstanbul : Domingo Yayınevi.
- Masterson, J. F. (2009). *Gerçek kendilik*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2015). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2016). A unifying model of relative psychotherapy. *Journal of Unified Psychotherapy and Clinical Science*, 4(1), 65-84.
- Stern, N. S. (2017). *Bebeğin kişilerarası dünyası*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schore, A. N. (2014). *Psikoterapi sanatının bilimi*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schore, A. (2011). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Wachtel, P. L. (2013). *Bütüncül ilişkisel psikoterapi 16-17 Haziran 2012 atölye çalışması*. İstanbul: Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Volkan, D. V. (2015). *6 adımda borderline kişilik organizasyonunun tedavisi*. Ankara: Pusula Yayınevi.