



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 3, 77-93

Annenin Geçmişi, Çocuğun Geleceği*

Bengü T. KÜÇÜK¹, Gökçe AĞAOĞLU²

Özet

Psikoterapi sürecinde çocuk ve aile ile çalışırken, sıklıkla karşılaşılan problemlerden biri, ebeveynin ideal kendilik nesnesi görevini, kendisine öğretilse dahi üstlenmekte zorlanmasıdır. Uygulama alanında psikoterapist, aile ile ilgili analiz ve değerlendirmeler yapar, çeşitli testler ve klinik görüşme sonrası, aile ile ilgili formülasyonu oluşturur. Bu formülasyon çerçevesine göre bir süreç başlar. Aileyle gerekli paylaşımlar yapılır, gerekli terapötik müdahaleler düzenlenir, planlanır, uygun görülen psiko eğitimler verilir ve başvuru problemi, psikoterapistin diliyle yeniden yorumlanarak izah edilir. Çalışmalarımızda görüyoruz ve fark ediyoruz ki tüm bu izahların, psiko eğitim bağlamında verilen bilginin yararı bazı noktalarda tıkanmaktadır. Ve süreçte tekrar fark ediyoruz ki; annenin nesne ilişkisi, çocuk ile ilişkisi üzerinden aktifleşmekte, bu nedenle verilen psiko eğitim ya da bilgi, bu canlı ve güçlü kabul ettiğimiz nesne ilişkisinin etkisinde kaybolmaktadır. Annenin nesne ilişkisinin, annelik etme şekline yansımalarına; alanda çalışan terapistler olarak, gözlemlerimiz, vaka örneklerimiz ve öznel yorumlarımız üzerinden, bütüncül bakış açısı temel alınarak, daha yakından bakmaya çalıştık. Ağırlıklı olarak annenin nesne ilişkisi ve bağlanma stiline, çocuğu ile bağlanma stiline nasıl yansıdığını, çocukla oluşan taze nesne ilişkisini nasıl oluşturduğunu, deneyime dayalı, incelemeye çalıştık. Bu çalışmamızda, Annenin geçmişinin, çocuğun geleceğine nasıl şekil verdiği üzerine düşünürken, anne ile, annenin nesne ilişkilerine odaklı bireysel psikoterapi çalışmalarının sürece katkısını, bütüncül psikoterapinin bakış açısı çerçevesinde anlamaya çalışmaktayız

Anahtar kelimeler: Aile Danışmanlığı, Bütüncül Psikoterapi, Psiko-Eğitim

Mother's Past, Child's Future

Abstract

When working with children and parents in the psychotherapy process, one of the most frequently encountered problems is that the parent has difficulty assuming the ideal self-object task, even if it is taught. When working with parents, the psychotherapist makes analyzes and evaluations about the family dynamics. After applying various tests and clinical interviews, therapist comes up with a formulation and the therapy process is based on that. Initially the family is informed about the therapist's observations and a psycho-education program, which is designed for the family's specific needs, is started. Our clinical experience shows us that in some cases psycho-education program by itself is not sufficient to resolve the problem. Once we investigate deeper, we find out that the mother's past and her object relations are triggered through her relationship with her child. Therefore

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

¹Psikolog, Mentalya Aile Danışma Merkezi, pskbengü@gmail.com

²Psikolojik Danışman, İz Aile ve Bireysel Danışmanlık, gokce.agaoglu@gmail.com

becoming more educated via psycho-education is overshadowed by the traces of the mother's upbringing. In this paper we aim to show child related problems are resolved better when working with the mother individually. Pscho-education program becomes more effective when the mother starts her own individual therapy and work on her own object relations and attachment history. By providing case studies from our clinical experience, we aim to show how working through with the mother's past with an integrative psychotherapy approach contributes to child recovery. When using an integrative approach we use; Psychodynamic Theory (Freud, Erikson), Object Relations Theory (Klein, Kernberg, Masterson), Attachment Theory (Bowlby, Ainsworth), Emotion Focused Therapy (Greenberg), and Self Psychology (Kohut).

Keywords: Family Counseling, Integrative Psychotherapy, Psycho-Education

Giriş

Bu çalışma, Bütüncül Psikoterapi eğitimlerimiz ve dinamik psikoterapilerden faydalanarak sürdürdüğümüz çalışmalarımızdan, terapi odasında dinamik kuramların sunduğu nedenselliğe hayranlıkla şaşırarak edindiğimiz deneyimler sonucu ortaya çıkmıştır. Bir aile bize çocuğu ile ilgili başvuru yaptığında, hep ama hep deneyimledik ki, o terapi odasında biz toplam 4 kişiden çok daha fazlayız. Anne babanın anne babaları ve hatta büyük büyük anne babaları dahil bizimle aynı odada. Bu bakış açısı da bizi çocukla çalışırken, anne ve babanın geçmişini, özellikle de annenin geçmişini daha fazla önemsemeye itmektedir.

Temel varsayımımız şuydu: bize getirilen çocuğa ebeveynlik eden en önemli öteki olan annenin, anneliğini, kendi geçmiş dinamikleri belirler. Bir anne, nasıl bağlanmışsa, hangi diadlarla büyümüş, hangi döngüsel sistemlerle yetişmişse, hangi tür kendilik nesnesi işlevine maruz kalmışsa, duygusal ihtiyaçları ne oranda görülmüşse ve duygularına ne kadar yakınsa; o kadar ebeveyn olabilecektir. Çünkü repertuarında olmayan bir şarkıyı tam olarak söylemek mümkün olamayacaktır. En fazla mırıldanabilir ya da nakaratı hatırlayabilir.

Bu bakış açısı ile bu çalışmada, çocuk için başvurulmuş psikoterapi süreçlerinde, derinlemesine bireysel psikoterapi ihtiyacı olduğunu düşündüğümüz ebeveyni, genellikle anneyi, buna ikna etmek için ve bu ihtiyacı fark edebilmesini sağlamak için yapılması gerekenlere odaklandık. Kullandığımız analiz yöntemlerimiz, psiko-eğitim tekniğimiz ve bolca metafor kullanımı ile, anneyi daha sağlıklı bir noktaya gelmek için bir yolculuk iknasına giriştik. Bu çalışmamızda, klinik ortamda bunu nasıl hayata geçirdiğimizi sizlere aktarmaya çalışacağız.

Yöntem

Aile ve çocukları bizlere çeşitli sorunlarıyla başvurmakta ve biz başvuru nedeni olan sorunu doğru tanımlamak ve psikoterapi sürecimizi şekillendirmek adına (her başvuruda

gerektikçe esnemek kaydı ile) ağırlıklı kullandığımız bir sistem geliştirmeye çalıştık. Bu yarı yapılandırılmış sistemi ortalama 6 seansa böldük. Çocuk ve aileyle çalışan terapistler olarak, bilgi toplama, analiz ve psiko-eğitimlerden oluşan ilk 6 görüşmeyi şu şekilde sınıflandırdık.

1. Seans:

- Önceden hazırlanmış, detaylı bir anemnez formu eşliğinde, çocuğa ve aileye dair, demografik bilgilerin, çocuğun anne karnından başvuru gününe kadar gelişimsel süreçlerini anlamaya yönelik bilgilerin toplanması
- Başvuru nedeninin dinlenilmesi ve gerekli notların kaydedilmesi
- Başvuru nedeninin terapistin dilinde aileye yorumlanması, hipotezlerini açıklaması, bohçalama yapması
- Diğer seansların nasıl ilerleyeceğine dair aileye bilgi verilmesi
- Çocuk ile kısa bir süre ilk iletişimi oluşturmak amaçlı, çocuğun ihtiyacı gözetilerek, oyun oynayarak ya da sohbet ederek zaman geçirilmesi

2. Seans:

- Oyun seansı: Ailesi ile çocuğun, terapi odasındaki oyuncakları kullanarak yaklaşık 45 dk. boyunca, birlikte oyun oynaması.
- Bu oyun esnasında terapist pasif bir gözlemci olarak oyun sürecini kaydeder ve notlar alır. Ailenin ilişki dinamiklerine dair bolca bilgi toplar.

3. Seans:

- Çocukla bireysel görüşme ve çocuğa, başvuru nedenine bağlı belirlenen, projektif ya da objektif testlerin uygulanması.
- Çocuğun terapist ile baş başa iken ilişki kurma şekli gözlenir, yine dinamik açıdan seans boyu çeşitli gözlem ve testlere dayalı analizler yapılır.

4. Seans:

- Ebeveynlerin çocuksuz katıldığı bu seansta, ebeveynlerden kısa yaşam öyküleri alınır.
- Bu yaşam öyküsü içerisinde nasıl bir kimlik geliştirmiş olabileceklerine ve bunun ebeveynlik stillerini nasıl etkileyeceğine dair, terapist hipotezlerini paylaşır.
- Çocuğun büyüme sürecindeki duygusal ihtiyaçlarına yönelik, psiko-eğitime giriş yapar.

5 ve 6. Seans:

- Bu süreye kadar anne, baba, çocuk, varsa kardeşlere dair tüm bilgiler eşliğinde terapist o aileye özgü, onların ihtiyacına göre hazırlanmış olduğu psiko-eğitimi yapar.

Tüm bu analiz ve eğitimler sonucunda, terapistin aileye dair formülasyonu çoktan oluşmuş olur. Sadece psiko-eğitim ile, yani bilgi eksikliği giderildiğinde rahatlayacak olan aile ile, daha derinlemesine çalışılması gereken aileleri ayırt etmek, çalışmamız için belki de en kritik noktayı oluşturmaktadır. Çünkü dinamik terapistler bilirler ki, bilgi sol beyni besler, ancak problem kaynağı sağ beyin merkezli ise derinlemesine çalışma gerektirir. Tam da bu noktada anneye ve babaya, derinlemesine bir sürecin içine girmelerinin önemi doğru şekilde aktarılmazsa, terapi sonlanabilir. Terapiden düşen danışana ise yardım edebilmek mümkün olmayacaktır. Bu noktada verilen psiko-eğitimler, yapılan analizlerin etkili yorumlanması ve son olarak derinlemesine bireysel terapiye almak istediğimiz ebeveyni, incitmeden sürece çekebilmek, bu çalışmadaki temel yöntemimizi oluşturmaktadır.

Elbette çocuk merkezli, oyun terapileri, masal terapileri, çocuk EMDR'ı, çocuk için bilişsel davranışçı terapiler, psikodramalar vs. gibi pek çok yöntem de sürecin çok önemli parçalarını oluşturmaktadır. Bütüncül perspektif ile ihtiyaca göre kullanılması son derece önemlidir. Biz sadece aile terapilerinin içerisindeki bir diğer önemli parçaya odaklandık ve alanda çalışan psikoterapistler olarak, ağırlıklı olarak klinik deneyimlerimiz bize göstermiştir ki; Çocuğun geleceği annenin geçmişinden bağımsız düşünülemez. Bu konuyu önemsedik çünkü şuna inandık: bir anne sağlıklı bir anne olamıyor ise, sağlıklı bir anneye sahip olma şansına erişememiştir. Dolayısıyla aşağıda detaylandırdığımız kuramlar kapsamında, duygu regülasyonu ve mentalizasyon becerisi cılız kalmış, ideal kendilik nesnesi olamamış ve güvensiz bağlanmış.

Bu bağlamda, çocuğu için yeterince iyi bir ebeveyn olabilmesi, kendi psikolojik sağlığına bağlıdır. Eğer biz terapist olarak annenin psikolojik sağlığına odaklanır ve anne için kendilik nesnesi işlevi görebilirsek, çocuk da sağlıklı bir nesne deneyimleyerek büyüme şansı bulabilir. Bu inanç bizi bu konuyu sizlerle, uyguladığımız şekli ile paylaşmaya ve mümkün olursa geliştirme arzusu ile beyin fırtınası yapmaya itti. Aşağıda geliştirmiş olduğumuz sistem ile izlenmiş iki olguya ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

Olgu Sunumu 1

Başvuru sebebi: Çocuk mastürbasyonu

Cinsiyet: Kız

Yaş: 7

Tek çocuk

Anne - Baba hakkında:

Doktor, 40lı yaşlarda

6 seanslık yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirildi.

1- İlk görüşme: Ağırlıklı olarak anne baba ile görüşme bilgi alma, süreç hakkında bilgilendirme ve çocuk ile tanışma,

2- Oyun gözlemi: İlişkilerinin analizi

3- Çocukla bireysel seans: Çocukla görüşme ve test uygulaması

4- Anne ile bireysel seans

5 ve/veya 6. Psiko eğitim seansı (90 dakikalık tek seans veya 2 ayrı seans): Önceki tüm seanslardan gözlemlerimiz, yaptığımız tespitleri anne-baba ile paylaşma ve yaptığımız formülasyon ışığında psiko-eğitimin aktarılması.

Danışmanlığa başvurmadan önce danışanlar çocuk mastürbasyonu konusunda kızlarına nasıl davranmaları gerektiği ile pek çok farklı yönlendirme almışlardı. ‘Kesinlikle uyarın, bu katı ve sert olun’, ‘Buna nasıl izin verirsiniz’ şeklinde önerilerden, ‘görmezden gelin zamanla geçer’ şeklinde önerilere kadar pek çok öneri ile karşılaşmışlardı. Hepsini denemişlerdi ama mastürbasyon zaman zaman azalıp zaman zaman artarak 3 yaşından bu yana hep devam etmişti.

Bataklık-sivrisinek metaforu üzerinden çocuk mastürbasyonu bizim için semptomdu, bu davranış neyi rahatlatıyor, çocuğun duygu dünyasındaki işlevi nedir soruları ile arkadaki duygusal ihtiyaçlara odaklanarak çalıştık. bu nedenle de aileye aktardığımız psiko-eğitimdeki vurgu çocuklarının davranışları arkasındaki duygusal ihtiyaçları görebilmelerini sağlayacak bilgileri vermektir.

Anne-baba psiko-eğitim seansında oldukça fayda sağlamışlardı. Çocuk mastürbasyonunun arkasındaki nedenselliği ve işlevini kavramışlardı. Anca anne - babanın hem kendi ilişki dinamiklerinde, hem de bireysel hikayelerinden gelen yükler vardı. Bunların çalışılmadan öğrenilen bilgileri uygulamak faydalı ama yeterli değildi. Baba bireysel çalışmaya o dönem dirençli idi. Böylelikle anne ile bireysel çalışmalara başladık. Çalışmalarımız sürdükçe seanslarımız daha çok danışanın kendi hikayesine kişilik örüntüsüne

ve anne-babasıyla ilişkileri etrafında yoğunlaştı. Bütüncül bir yaklaşımla bireysel bir çalışma sürdürdük.

Danışanın kızıyla yaşadığı sorunlarda yoğun bir *'başarısızlık'*, *'yetersizlik'*, *'ben beceremedim, yapmam gerekenleri yapamadım'* şeklinde bir kendini suçlama duygusu hakimdi. Kızıyla ilişkisinde her an adeta fonda devamlı bu duygular çalıyordu. Kaygılı ve kontrolcü, devamlı kafasında bir şeylerle ilgili plan program yapmaya çalışan, bir şeyleri eksiksiz tamamlamaya çalışan, bir şeyler yolunda gitmediğinde kendini suçlayan bir örüntüsü vardı. *'Bu duygu seni nereye götürüyor?'*, *'Anelik dışında, yaşamında başka alanlarda başka zaman dilimlerinde de benzer duygular yaşadığın olur muydu?'*, *'Kafanın içinde sanki devamlı seni suçlayan, bir şeyleri eksik yaptığını, tam yapamadığını sana söyleyen bir ses var. Bu ses yaşamından kime benziyor?'* soruları ile danışanın nesne ilişkisini çalıştık. Danışanın oldukça mükemmeliyetçi yapıda anne-babası vardı. Çok erken yaşlarından bu yana anne babası ile, onlar tarafından sıkça eleştirildiği ve az takdir edildiği bir ilişkisi vardı. Ailesinin gözündeki ideal evlat olma standartları yüksekti ve o standartlara uyma zorunluluğu mükemmeliyetçi ve kontrolcü kişilik örüntüsüne sebebiyet vermişti. Çünkü bu standartları karşılamak için hata minimize edilmeliydi bu da ancak olayların akışını devamlı kontrol ederek, en mükemmel sonucu almak üzere plan program yapıp bu programa uymaya çalışarak mümkün olabilirdi. Danışan şöyle ifade ediyordu: *'sürekli kendini eleştirmek çok zor bir şey'*. Bu örüntü kendisi ile ilişkisinde hakim olduğu gibi, etrafındakilerle kızı ve eşiyle de aktifti. Kızını da bu programa uymaya zorluyor, kontrolcü ve bir şeyler olması gerektiği gibi olmadığında kaygılı oluyordu. Bu yapı hakimken kızının duygusal ihtiyaçlarını gören bir kendilik nesnesi işlevi göremiyordu.

Çalıştığımız ana diad: *Eleştiren, beğenmeyen, mükemmellik bekleyen ebeveyn - yetemeyen, hatalı hisseden, kendini aşırı zorlayan çocuk* şeklindeydi. Kendi ebeveynleri ile kurulmuş olan bu ikili ilişki, kendi kızı ile ilişkisinde döngüsel olarak devam ediyordu. Kimi zaman kendisi *'yetemeyen, hatalı hisseden'* çocuk tarafına geçiyor anneliği ile ilgili oldukça başarısız hissediyor, kimi zaman kendisi *'Eleştiren, beğenmeyen, mükemmellik bekleyen'* ebeveyn oluyor, kızını zorluyordu.

Olgu Sunumu 2

Başvuru sebebi: Kızım çok içine kapanık, ona ulaşamıyorum, bana hiç bir şey anlatmıyor, bana yalan söylüyor, anne-kız ilişkisinde yakın değiliz, ona çok bağıyorum benden korkuyor.

Cinsiyet: Kız

Yaş: 9

2 yaşında kız kardeşi var.

Anne: Ev hanımı, Yüksekokul mezunu

Baba: Yüksekokul mezunu, özel sektörde çalışıyor

6 seanslık yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirildi.

1- İlk görüşme: ağırlıklı olarak anne baba ile görüşme bilgi alma, süreç hakkında bilgilendirme ve çocuk ile tanışma,

2- Oyun gözlemi: ilişkilerinin analizi

3- Çocukla bireysel seans: çocukla görüşme ve test uygulaması

4- Anne ile bireysel seans

5 ve /veya 6. - Psiko-eğitim seansı (90 dakikalık tek seans veya 2 seans)

Bireysel çalışmalarımızda öncelikli olarak danışanın annesi ile ilişkisine odaklandık. Anne kontrolcü, hakimiyet kuran bir yapı idi. Kızının ve kızının yaşamının (evlatları, eşi, evliliği, boş zamanları, aktiviteleri) hep kendi kontrolünde olmasını istiyordu. Kontrolünden çıktığında, yani kızının ayrılma bireyleşme denemelerine ya onu sert eleştirerek ya da küserek (libidinal enerjisini çekerek) cevap veriyordu.

Danışan ikinci kızına hamile kaldığı dönemde çalışma hayatından ayrılıyor. Ancak ilk kızını doğurduğu dönemde kısa bir süre sonra çalışmaya başlıyor. O dönem uzun saatler çalışması gerekiyor. Kızına annesi bakıyor. Sabah erken saatte annesine bırakıyor ve geç saatte alıyor. Bu 4-5 yıl kadar bu şekilde devam ediyor. Yani 0-5 yaş döneminde kızının birebir bakım veren aslında annesi. Anneanne torununa çok düşküdü, onu sahiplenmişti, her şeyi ile ilgileniyordu ve kızı da anneannesine çok bağlı idi. Danışan durumla ilgili duygularını ağlayarak şöyle ifade ediyordu: *‘İlk kızım sanki bana, 7 yaşında büyümüş bir çocuk olarak verilmiş gibi hissediyorum. Sanki benim çocuğum değil. Sanki ben büyümüş bir çocuğun şimdi annesi olmaya ve onu sahiplenmeye çalışıyor gibi hissediyorum’, ‘ Kızım sanki beni annesi gibi görmüyor, annesi saymıyor’.*

‘Bu duygu seni nereye götürüyor, bunu hissettiğin farklı alanlar da oldu mu’ şeklinde irdelediğimizde, yaşantısında oldukça hakim bir duygu olduğu ortaya çıkıyordu ve bu duygunun kaynağı annesi ve ablası ile ilişkisinde yoğunlaşıyordu. Annesi tarafından

duyguları ve becerileri sıkça yok sayılmıştı, ancak onun isteği doğrultuda bir şeyler yaptığında görülmüştü. Onun dışında kimliği hep yok sayılmıştı. Ablası ile sıkça kıyaslanmış, hep ablası başarılı, akıllı olan, doğruları bilen ve yapan; kendisi beceriksiz görülmüştü. Çalıştığımız ana diad: *Kontrol eden, işgal eden ebeveyn - kontrol edilen, işgal edilen, yok sayılan çocuk* şeklindeydi. Kızıyla ilişkisinde kızı ona her cevap vermediğinde, kendini açmadığında aynı annesi tarafından yok sayılmış gibi hissediyor, çok öfkeleniyor ve bu öfkeyi kızına bağırarak, bazen fiziksel onu sarsarak yansıtıyordu. Çam ağacı metaforunu hatırlarsak çam ağacı süsündeki tüm 'Yok sayılmışlık' duyguları yanmaya başlıyordu. Üstelik kızı ile ilişkisinde yok sayılması direk annesi ile ilişkiliydi. *'Annem, anneannesi gibi değil annesi gibi davranıyor, onun annesi benim ama annem beni yok sayıyor'* diyordu.

Yararlanılan Kuramlar

Psikodinamik yaklaşım

Psikolojik gelişim evreleri hakkında Freud'un psikoseksüel gelişim evreleri ve Erikson'm psikososyal gelişim evreleri üzerinden danışanlara bilgilendirme yapılır. Vakanın ihtiyacına göre belirli evrelerin üzerine yoğunlaşılır. Freudyen yaklaşıma göre id-ego-süperego/ kaygı-öfke ve suçluluk arasındaki bağlantıyı anlama ve çocuğun gerçek hissini kavrama ve çocuğu yatıştırma amaçlanır.

Nesne ilişkileri kuramı - Melanie Klein, Otto F. Kernberg

Bir kişinin gözlenen kişilik özellikleri, altta yatan psikolojik yapılanmanın ifadesidir. Çocuk büyürken sadece bağlantıda olduğu kişiyi içselleştirmez, o kişiyle kurduğu tüm ilişkiyi içselleştirir. Doğuştan gelen dürtüler anne ile etkileşim içinde etkinleşirler ve şekillenirler. Dürtü ve ilişki birbirinden ayrı tutulamaz. Bebek beslenirken kendisine ve anneye ilişkin olumlu bir algılama geliştirir ve olumlu bir duygulanım hisseder. Sonra bebek tekrar acıkır ve anne hemen ulaşılabilir durumda değildir, o zaman bebeğin dünyasında olumsuz kötü algılamalar, öfke belki de kaygı duyguları ortaya çıkar. Sonuçta iki ayrı yaşantı birbirine zıt iki ayrı nesneye (anne) ilişkin imge ve bu ikisini birbirine bağlayan bir duygulanım vardır. Duygulanımın niteliğine göre imgeler ve tasarımlar saldırganlık ve libido ile yüklenir. İyi nesne iyi kendilik, kötü nesne kötü kendilik ve bunlara eşlik eden duyguların bütünleşmesi Kernberg'in nesne ilişkileri kuramının odak noktasıdır. İçselleştirilen nesne ilişkisi modeli hayat boyu her yakın ilişkide kendisini inşa edecektir.

Özellikle İçe atma-yansıtma ve yansıtma özdeşim gibi savunma düzeneklerinin aile tarafından anlaşılması çocuklarıyla ilgili problem algılarına farklı bir pencereden bakmalarını

sağlamaktadır. Savunma düzenekleri hem benlik (ego) psikolojisi hem de nesne ilişkileri ekolünde önem arz etmektedir.

Kendilik Psikolojisi - Kohut , Bağlanma Kuramı - Bowlby ve Duygu Regülasyonu

İnsan beyni ilişki içinde gelişmektedir. İlişki psikolojik yapılanmamız için adeta oksijen gibidir. Kendilik psikolojisi ile Kohut, Bağlanma kuramı ile Bowlby benzer biçimde erken çocukluk yaşantılarında ebeveynle kurulan ilişkinin kendiliğin oluşumundaki belirleyiciliğine vurgu yapmaktadır). Bebek doğduğunda ebeveyne fizyolojik ve psikolojik olarak bağımlıdır (Bowlby, 2014; Kohut, 2012; Kohut, 2015; Marmarosh ve Mann, 2014; Schore, 2002). Bu bağımlı ilişkiden zamanı geldiğinde ayrışma ve bağımsızlık denemeleri gerçekleştirecektir. Bowlby çocuğun bağlanma ihtiyacına tutarlı ve sürekli biçimde cevap verebilecek bir ebeveyn ile güvenli bağlanmanın mümkün olduğunu vurgulamaktadır (Bowlby, 2014). Kohut'a göre ise bebek gerek ayrışma ihtiyacına gerek bu vakit gelene dek bağlanma ihtiyacına cevap verecek, onun ihtiyaçları ile empatik bir duruşla senkron olabilecek bir kendilik nesnesine (self object) ihtiyaç duymaktadır (Kohut, 2012).

Önerdiğimiz sürecin ana amacı ebeveynlerin çocuklarının kendilik nesnesi işlevi ihtiyaçlarını karşılayacak yeterli bir kendilik nesnesi olabilmelerini sağlamaktır. Başka bir deyişle ebeveynlere empatik biçimde ötekinin o anki ihtiyacını hissedebilme ve bu sayede çocuklarının duygularını regüle edebilme becerisi kazandırmaktır. Bunu sağlayabilmek adına kişinin psikolojik ihtiyaçlarının ebeveynlere tanıtılması gerekmektedir. Bu bağlamda eğitimin en önemli ayağı *aynalanma ihtiyacı* ve *duygu regülasyonu* kavramları arasındaki ilişkiyi açıklamak ve bu ihtiyaçlara nasıl cevap verilmesi gerektiğini ışık tutmaktır.

Süreçte, Kohut'un (2012, 2015) aynalanma kavramı ve aynalanma tipleri *birincil aynalanma*, *ikincil aynalanma* ve *akran (ikizler) aynalanması* hakkında ebeveynlere ayrıntılı bilgilendirme yapılır. Birincil aynalanma ihtiyacı, kişinin hem duygularının hem de becerilerinin bir öteki tarafından görüldüğünü ve onaylandığını hissetmeye olan ihtiyacıdır. Üzüldüğünde veya öfkeli olduğunda, 'Şuan üzgünsün görüyorum' veya 'şuan zorlandığının farkındayım' şeklinde cümlelerle; bir beceri veya bir yeteneğini ortaya koyduğunda 'çalışmanın karşılığını aldın tebrik ederim', 'çok iyi iş başardın' gibi takdir edici cümlelerle fark edildiğini hissetmesidir. Başka bir deyişle önemli öteki olan ebeveynin gözünde var olduğunu ve önemli olduğunu görmek ihtiyacıdır. İkincil aynalanma ise güçlü bir öteki ile özdeşim kurma, onun bir parçası olarak hissetme dolayısı ile onun gücü altında güvende hissetme ihtiyacı olarak tanımlanabilir. Bir çocuğun stres durumlarında korunma, kollanma ve sahiplenilme duygusunu hissetmeye duyduğu ihtiyaç olarak da ifade edilebilir. Akran aynalanması veya ikizler aynalanması kişinin kendine benzer sosyal bir gruba ait hissetmesi,

grup içinde kabul edildiğini hissetmesidir. Çocuğun yaşamında aynalanma ihtiyacını karşılayacak olan, yani kendilik nesnesi işlevi görecek olan önemli öteki; ebeveynleridir. Kohut'a göre bu aynalanma ihtiyaçları sağlıklı bir kendilik için karşılanması gereken gelişimsel ihtiyaçlardır (Marmarosh ve Mann, 2014). Yaşamın doğal akışında bu ihtiyaçların karşılanamayacağı anlar elbette olacaktır ancak bu ihtiyaca cevap verilmediği durumlar optimal seviyede kalmalıdır. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda kişilik yapılanmasında çeşitli problemler ile karşılaşılacaktır.

Bowlby bağlanma kuramında, erken çocukluk yaşantılarının etkisine vurgu yaparken, çocukluk deneyiminde ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilir bir konumda olmasının önemini vurgular. Bowlby kullandığımız otomatik duygu regülasyon stratejilerini ilk çocukluk döneminde ebeveynimiz ile olan bağlanma ilişkimizin belirlediğine dikkat çeker (Marmarosh ve Mann, 2014). Bağlanılan ebeveyn ile yakınlık kurma ihtiyacı kendilik gelişimi için gerekli bir ihtiyaçtır. Ebeveynin buna nasıl cevap verdiği, bağlanma şeklimizin güvenli mi yoksa güvensiz mi olduğu belirler. Güvenli bağlanma, çocuk korku ve stres ile karşılaştığında bağlanma figürünün erişilebilir olduğunu bildiği bir ilişki tipidir. Ebeveyn den tutarsız, değişken, korkutan veya mahrum bırakan tepkiler gelmez. Güvensiz bağlanmanın kaygılı tipinde, çocuk zorluk anında ebeveynin ulaşılabilir olacağı ve ona destek vereceği konusunda emin olamaz, tedirgindir. Bu nedenle bağlanma ve yakınlık alanında devamlı kaygılı bir yapı geliştirir. Kaçınan bağlanma tipinde ise bağlanma ihtiyaçları karşısında reddedilen, ebeveyn tarafında itilen veya ihmal edilen bir çocuk görürüz. İhtiyaç duyduğunda korunma ve yardımın gelmeyeceğine dair bir deneyim yaşanır ve çocuk kendi kendine yetme yönünde bir strateji geliştirerek bağlanma ihtiyaçlarını maskeler (Bowlby, 2014).

Çocuğun bağlanma ihtiyacı gibi zamanı geldiğinde devreye giren bir keşfetme ihtiyacı, başka bir deyişle bağımsızlık denemeleri de gerçekleşecektir. Ancak bu zamanlarda da çocuk bağlanma figürünü güvenli bir üs olarak kullanmak ister (Ainsworth, 1967). Başka bir deyişle, yeni keşfettiği dünya karşısında endişe veya korku hissettiğinde kendini yatıştırmak adına yakınlaşacağı bir dayanak kullanmaya ihtiyaç hissedecektir. Ebeveyn duygusal olarak erişilebilir konumda ise, çocuğun o anki duygusal ihtiyacına cevap verebiliyorsa, çocuk ebeveyne ihtiyaç anında ulaşabileceğini biliyorsa, yani güvenli bağlanması var ise, çocuk keşfe devam edecek kadar güvende hisseder (Bowlby, 2014).

Kohut'un önerdiği kendilik nesnesi işlevini karşılayan ebeveynin çocuğu ile kurduğu ilişki, Bowlby'nin bağlanma kuramında tanımladığı güvenli bağlanma ilişkisi ile benzerlikler taşımaktadır (Marmarosh ve Mann, 2014; Schore, 2002). Kendilik nesnesi görevini empatik şekilde yerine getirebilen bir ebeveyn, aynı zamanda çocuğun bağlanma ihtiyaçlarına da

cevap veriyor ve güvenli bağlanma ilişkisi kuruyor olacaktır. Ebeveyni güvenli bir alan olarak deneyimleyebilecek, stres anında başvurabileceği ve kendini yatıştırılmaya yardımcı olacak bir güvenli dayanak olarak kullanabilecek ve bu da duygu düzenleme becerisinin çekirdeğini oluşturacaktır (Bowlby, 2014).

Hem Bağlanma kuramı hem Kohut'un kendilik nesnesi kavramında vurgulanan önemli ortak nokta ebeveyn çocuk arasındaki ilişkinin düzenleyici (regulatory) özelliğidir (Bowlby, 2014; Kohut, 2012; Kohut, 2015; Marmarosh ve Mann, 2014; Shore, 2002). En temel kendilik nesnesi işlevi duygu regülasyonudur. Bebek doğduğunda kendi duygularını düzenleyecek bir sisteme sahip değildir ve ona bakım verenlerin bu regülasyonu kendisi yerine yapmasına ihtiyaç hisseder (Marmarosh ve Mann, 2014; Schore, 2002). Duygu regülasyon becerisini bu sayede, ebeveynlerinden içselleştirerek kazanacaktır. Bebek duyguları kaotik bir biçimde yaşamakta ve duyguları tanıyamamaktadır. Ebeveynlerin onun yerine duygularını görüp, tanıyıp etiketlemesine ihtiyaç duyar. Bu bağlamda ebeveynlerin sağlıklı bir kendilik nesnesi işlevi görerek, çocuklarının aynalanma ihtiyacını karşılamaları duygu regülasyon becerisinin de temelini atmaktadır. Çocuğun o an içinde bulunduğu duygunun görülmesi ve fark edilmesi (birincil aynalanma) ve çocuğa hak vererek arkasında durulduğunun hissettirilmesi, (ikincil aynalanma) duygu regülasyon becerisini oluşturacak temel tutumlardır.

Duygu Odaklı Yaklaşım

Duygu odaklı yaklaşımın literatüre kattığı duyguya odaklanma vurgusunu psiko-eğitim ve bireysel psikoterapi süreçlerimizde kullanmaktayız (Greenberg, 2015). Duygular olaylar hakkında bize bilgi verir ve koşullara uyumlu tepkiler vermemizi kolaylaştırır. Duygular diğer insanlarla ilişkiye girmemizi ve sosyalleşmemizi sağlar. Ayrıca duygular üzerine farkındalığımız oluştuğunda, bize neye ihtiyacımız olduğunu fark etmemizi sağlar. Bu sayede ihtiyacımızı karşılamak için adım atma şansımız olur. Duygularımızı ifade etme yollarımız ise yine ilk çocukluk yaşantılarımız ile belirlenir. Ebeveynlerimizin duygularımız karşısında verdiği tepki kendi duygularımızla ilişkimizi belirler. Örneğin, korku ve tehdit dolu bir ortamda büyüdüyse, duygularınızı rahatça ifade edecek kadar güvende hissetmezsiniz ve duyguları maskeleyen yönüne gidebilirsiniz. Tam da bu noktada ifade etmekte zorlandığımız, yetişme tarzımız sonucu maskelediğimiz çekirdek (birincil) duygularımız olduğu ve bunları örten bazı ikincil duygularımız olduğu bilgisi ve farkındalığı psikoterapi süreci için elzemdir.

Mentalizasyon

Uyguladığımız psikoeğitim programı ve bireysel psikoterapi çalışmasının birincil işlevi danışanların mentalizasyon kapasitesini geliştirmektir. Verilen tüm psikolojik bilgilerin öncelikli amacı budur. Kendi yaşantıları ve yaşadıkları problemler üzerine bu psikolojik bilgiler ışığında düşünebilme ve kendilerini değerlendirebilme kapasitesi kazandırmak istemekteyiz (Fonagy ve ark., 2013).

Bu bağlamda bütüncül psikoterapi perspektifi ile oluşturduğumuz psiko-eğitim içeriğinde Kendilik psikolojisinin kendilik nesnesi işlevi ve aynalanma kavramı; Bağlanma kuramının bağlanma modelleri, nesne ilişkileri kuramı, duygu regülasyonu ve duygu odaklı psikoterapi yaklaşımı hakkında bilgilendirme yapılarak, bu sayede ebeveynlerin daha iyi bir mentalizasyon sergilemelerine yardımcı olmak ve çocukları ile olan ilişkilerini daha sağlıklı hale getirmek hedeflenmektedir.

Bu tip psiko-eğitim çalışmaları, psikoterapi sürecinde hız kazanmak adına, terapist olarak bizi çok rahatlatmaktadır. Her şeyden önce, aileye bilim öğretmek, tanımladıkları problemi gözden geçirip, yeniden tanımlamalarını sağlamak, aynı dili konuşur hale gelmek ve iş birliğinin artması açısından müthiş işlevsel buluyoruz. Ancak öyle derinlemesine çalışılması gereken, öyle yüklü vakalar gelebiliyor ki; anneyi bireysel psikoterapi sürecine davet etmek, hatta ikna etmek gerekebiliyor. Çocuğu ile ilgili sorunlara odaklanılacağı düşüncesi ile psikoterapiye başvuran annenin, kendisini bireysel psikoterapi sürecinde bulması, biz dinamik terapistler için son derece doğal iken, anne için oldukça zorlayıcı olabiliyor. Bu bağlamda anneye, önerdiğimiz sürecin neden gerekli olduğunu bir metaforlar yardımı ile aktarmanın faydalarını deneyimliyoruz.

Bu anlatım tarzı ve örneklere kendimizce “ikna metaforları” adını veriyoruz. Aşağıda, anneyi bireysel psikoterapi sürecine hazırlarken kullandığımız anlatım tarzlarını ve metafor örneklerini bulacaksınız. Elbette bu anlatım tarzları çeşitlendirilebilir, her terapistin özgün filtresinden geçip yeniden yorumlanabilir. Biz sizlere kendimizce işlevsel bulduğumuz, sizlere de çalışmalarınızda ışık tutacağını umduğumuz örneklerimizi sunuyoruz.

Kişilik Yapılanmamız ve Ebeveynliğe Etkisi (Ceninden Dünyaya Dönüşüm Hikayemiz)

Şimdi bir anlığına çocuklarımızla ilişkimizi askıda bekletip, kendimizle ve dünyayla kurduğumuz ilişki biçiminin nasıl oluştuğuna, kişilik oluşumumuza odaklanalım. Kendimizle ilgili algımız, kendimizle ilgili inançlarımız ve duygularımız kendilik tasarımı oluşturur. Başka bir deyişle kendilik tasarımı, iç dünyamızda kendimizle ilgili fikrimizdir. Kendilik tasarımı ‘ben yeterli ve değerliyim’ veya ‘bu işin üstesinden gelebilirim’ şeklinde

yapılabileceği gibi; ‘yetersizim’, ‘beceriksiz biriyim’, ‘hatalıyım’ veya ‘çirkinim’ gibi inanç ve duygulardan da oluşabilir. Kendilik tasarımımızın temelinde ebeveynlerimiz ile olan ilk nesne ilişkilerimizdeki deneyimlerimiz yatar. Hayatta deneyimlediğimiz ilk ilişkilerde bize ağırlıkla hissettirilen duygular kendilik tasarımımızda yer eder ve biz de kendimizi o şekilde görmeye başlarız. Bunu şöyle bir metaforla anlamaya çalışalım, Ayna metaforu ile;

Şöyle bir dünya hayal edelim; kendi yansımanızı görebileceğiniz hiç bir yerin olmadığı bir yer, ne bir ayna, ne bir su birikintisi, ne bir cam... Düşünün ki kendi yansımanızı hiç görmediğiniz bir dünyadasınız. Yüzünüzün neye benzediğini bilebilir miydiniz? Bilemezsiniz. Şimdi düşünün ki bu dünyada neye benzediğinizi görebileceğiniz tek ayna anne-babanınız elinde. Dünyada bakıp kendinizi görebileceğiniz tek ayna bu. Ve şimdi düşünelim ki anne-babanın elindeki bu ayna kirli paslı veya çatlak olsun. Siz kendinizi devamlı bu aynada seyrediyorsunuz. Yüzünüzün ortasında koca bir yarık olduğuna veya yüzünüzde kara lekeler olduğuna inanmaz mıydınız? İç dünyanızda kendinizle ilgili imaj bu şekilde oluşurdu. Aynı bu hikayedeki gibi, özellikle de 0-6 yaş döneminde, kendimizi anne babamızın aynasında seyrederek. O aynada sevilen, değerli ve yeterli bir çocuk seyrediyorsak kendimizle ilgili fikrimiz bu yönde oluşur. Eğer tam tersine o aynada reddedilen, itilen, beceriksiz, yetersiz bir çocuk görerek büyüdüysek o halde buna inanırız. Bu hikayedeki ayna, anne-babamızın sözleri, davranışları, mimikleri ve tutumlarıdır.

Şimdi hayal etmeye devam edelim, kendilik tasarımı ‘yüzümün ortasında kocaman bir yarık var’ şeklinde oluşmuş bir kişisiniz. Biraz daha büyüdünüz, sosyalleşme zamanı geldi. Sokakta yürüyorsunuz ve bir arkadaşınıza rastladınız. Size güler yüzle ‘merhaba, ne kadar hoş gözüktüyün bugün’ dedi. Düşüneceğiniz şey ‘ne kadar iyi niyetli bana ne kadar kötü gözüktüğümü belli etmek istemedi’ veya ‘bana acıdığı için bu yorumu yaptı’. Devam ediyorsunuz yürümeye, yanınızdan geçen insanlardan birinin gözü size kaydı. İlk düşüneceğiniz şey ‘yüzümdeki koca yarığı fark etti işte!’ olacaktır. Oysa hikayenin başına dönelim, yarık sizin yüzünüzde değil aynadaydı! Doğal olarak diğer insanlar yarığı görmediler. Ancak iç dünyamızda kendimizle ilgili resim bu olduğu için olayları da bu gözle değerlendirdik.

Sağlam bir ayna bulup kendimizi o aynada yeniden seyredene dek, bu inancımız sürer. Sağlam bir ayna burada terapi olabilir veya sosyal yaşamda aynalanma ihtiyacını karşılayabilecek sağlıklı bir ilişki olabilir. Bir bebek olarak dünyaya geldik ve dünyayla aramızdaki ilk ilişki bağlantısını kuracak, varlığımızı onaylayıp, varlığımıza tanıklık edecek ve bize dünyayı tanıtıp büyüene kadar fragman gösterecek olan ilk nesnemiz annemiz. Hiç

tanımadığımız bir yerde bize bizi anlatacak ve bizi dünyayla tanıştıracak. Bu tanışma ve tanıtım süresinde 'hayatın kullanma kılavuzu' değerinde deneyimler yaşadık. Mesela çok depresif, uzak, donuk bir anne ile karşılaştıysak dünyaya ve kendimize dair ilk gelen datalar kasvetli olurken; coşkulu ve mutlu bir anneyle tanıştıysak dünya 'tadından yenmez' bir yer gibi algılandı belki tarafımızdan. Dayatmacı, kontrol eden, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarımızı görmeyen, bizimle senkronize olamayan bir anneyle tanışınca, diğerinin ihtiyacını önceleyip kendinden vazgeçen ya da tepkisel bir biçimde kendini aşırı önemseyen bir kişiliğe doğru savrulduk. Tüm bunlar ya da milyonlarca farklı versiyona maruz kalırken, kendi duygularımızı bu ilişki sistemi içinde deneyimledik, öğrendik, tanımladık. Diğerlerine göre daha kaygılı, daha öfkeli, daha depresif, daha mesafeli, daha yapışık, daha kayıtsız, daha kontrolcü, daha rahat, daha huzurlu, daha güvensiz, daha şüpheli yada daha takıntılı bir kişilik örüntüsü geliştirdik. İlk nesne ilişkilerimizin duygusal yapımıza etkisini bir metafor üzerinden değerlendirelim,

Yılbaşı Süsü Metaforu;

Yılbaşı dönemlerinde ağaç için kullanılan ışıklı süsleri hayal edelim. Prize taktığımızda üstündeki küçük lambalar yanıp sönmeye başlar. O her bir lambanın yaşamımızdaki anlaşılma ve işgal duyguları ile dolu anıları temsil ettiğini düşünelim. Bir lamba bebekken annenizin ihtiyaçlarınızı fark edemediği, aslında siz açken sizi uyutmaya çalıştığı ve çaresizlikten uyuduğunuz an olsun. Diğer lamba beş yaşındayken yeni öğrendiğiniz bir taklayı babanıza göstermek istediğinizde sizi terslediği an olsun. Bir diğeri öğretmeninizin halden anlamayıp sizi utandırdığı bir an olsun. Lambalardan biri ilk dostunuzun sizi yanlış anlayarak yargıladığı an, diğeri ilk aşkınızın sizi fark etmediği an olsun. Yani yaşamda yoğunlukla ebeveynlerimiz tarafından, sonrasında dünya tarafından anlaşılma hissettiğimiz tüm lambalar benzer deneyimler çekmecesinde birbirine kablolarla bağlanarak bu ışıklı süsü oluştursun. Milyonlarca lamba var üzerinde. Hepsi anlaşılma, ihtiyaçlarımızın görülmediğinin temsili olsun. Bir gün yaşamınıza bir bebek girer ve gece nin bir vaktinde meme ister, uyumak bilmez sizi dinlendirmez, oyun ister, ilgi ister... Yani bizim ışıklı süsümüzün fişini prize sokuverir ve der ki: " Önce benim ihtiyacımı gider, seninki önemsiz! Uyumak mı istiyorsun! Bana ne! Dinlenecek misin! Hayır önce ben!". Bu yeni anılar geçmişteki işgal anılarımızı tetikler ve tüm ışıkları yakar. Biz de bu işgal hissi ile, bu his dayanılmaz noktaya ulaştığında, çocuğa orantısız ve şiddetli tepkiler veririz. Eğer ebeveyn olarak çocuğun taleplerini işgal değil de ihtiyaç olarak deneyimleyemezsek, sert ve sinirli bir

anne babaya dönüşürüz. Başka bir deyişle geçmiş anılarımızdan gelen anlaşılma lambaları ne kadar çoksa, o kadar tahammülsüz, cezalandırıcı ve sert bir ebeveyne dönüşebiliyoruz.

Sonuç olarak yaşamı boyunca duygusal ihtiyaçları görülmemiş, aşırı işgal ya da ihmal edilmiş çocuklar, yetişkinlik yaşantılarının büyük bir bölümünde kendilerini anlaşılma hissinde hapsolmuş bulurlar. Hep annenin ve sonrasındaki anne türevlerinin ihtiyacı kendi ihtiyaçlarından daha önemli olmuştur ve bu döngünün içerisinde savrulmuşlardır. Ben olmaktan çok “sana göre ben” olmuşlardır. Bu döngü onları bir gram daha işgal ya da ihmale dayanamaz hale getirmiştir. Biri daha onlara “önce sen değil önce beni önemseyeceğiz “ demesini diye için için acı çekmektedirler. Sonra bir gün hayatlarına giren bir bebek onlara her gece, her gündüz, her öğlen çeşitli taleplerle gelir ve yine ona korktuğu şeyi söyler... “önce benim ihtiyacım! Sonra seninki! O da belki!” bebek bakım ister, beslenme ister, ilgi ister, mesai ister, kendini ertelemesini söyleyip durur... yıllardır kendini ertelemiş ve bundan dolmuş ebeveyn istemsiz şekilde kendi yaralı sisteminin etkisiyle bebeği sarsar, çocuğa vurur, aşağılar, azarlar, suçlar, eleştirir... yani yukarıda öğrenmenin en büyük düşmanı olan , öğretenele ilişkide iyi hissedememe ve ona güven duyamamayı deneyimler. Burada aslında nesilden nesile kurbanlardan oluşmuş, duygusal bir mirastan söz ediyoruz.

Anne babanın, yaralı ve onarılmamış, işgal ve ihmale maruz kalmış, anlaşılma hissiyle dolu bir geçmişi var ise, bebeğini ihtiyaçları olan bir bebek gibi değil, yine onu anlamayan ve görmeyen anne babası gibi deneyimleyerek, ona öfke duyacaktır. Bu öfkenin uzantısı olan kötü hissettirmeyi de bebeğine yaşatacaktır. Ebeveynlerin kendileri üzerine bireysel çalışmasının önemini vurgulayan bir başka metafora daha göz atalım,

Yara Metaforu;

Düşünün ki elinizin üzerinde bir açık bir yara var. Biri gelse sizin sağlam derinize dokunsa çok tepki vermesiniz. Şöyle bir bakar geçersiniz. Ama biri gelse sizin yaranıza dokunsa, ani bir tepkiyle refleksiyle zıplarsınız. Çünkü canınız çok yanar. İşte bizim ruhsal yapımızda da sağlam yerler olduğu gibi böyle yara olan aşırı hassas yerler vardır. Bu yara kimimiz için yetersizliktir, kimimiz için anlaşılma, kimimiz için adam yerine konmamaktır. Çocuğunuzla yaşadığınız bir çatışmada, çocuğunuz bazen sizin bir yaranıza dokunur. Başka anlarda alttan alabilirken belki gülüp geçebilirken orada aşırı bir tepki verirsiniz. Yaralara dokunulduğunda duygu regülasyonu yapmak zordur. Nasıl elinizdeki bir yarayı açık bırakmazsınız, çünkü biri çarpabilir canınız yanabilir örtersiniz, orayı kapatma ihtiyacınız olur; aynı şekilde gündelik yaşamda ruhsal yaralarımızı da örtme eğilimimiz oluyor. Bazen öfkeyle, bazen uzaklaşarak, bazen susarak farklı stratejilerle yaramızı

korumaya çalışırız. Ancak o yerinde durmaya ve bir sonraki tetiklenmede hayatımızı zorlaştırmaya devam eder. Bireysel çalışma ile işte bu yara olan hassas noktamızın önce yerini tespit edelim sonra iyileştirelim, sağlamlaştıralım ki artık o aşırı tepkileri vermeyelim. Canımız da acımasın.

Çocuklarına yıllardır bu şekilde davranıp pişmanlıktan kahrolan ebeveynlerle çalışıyoruz. Burada aslında ebeveyn de kurban. Çaresiz ve yaraları var. Bu bağlamda, çocuk yetiştirmekten söz ediyorsak, anne babanın yetiştirme şeklindeki büyük yırtıklara dönüşmüş söküklükleri ihmal edemeyiz. Süreçte bunları da çalışmalı ve tamirat için gerekeni yapmalıyız.

Anne baba gaddarlığından değil, geçmişinde maruz kaldıklarından ötürü hata yapar. Bu ayrımın farkında olmak çok önemli bir iç görü aracıdır. Çünkü anne babalar uygulama önerilerimizde bahsedeceğimiz her şeyi anlayacak, mantıklı bulacak ve deneyecektir. Ancak geçmiş ayaklarına dolanırsa çok zorlanacaklardır. Özetle değişim anne babadan başlamalıdır, ancak bu şekilde bu duygusal mirasın zinciri kırılabilir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, çocuğu merkez alan ve aile çalışmalarında getirilen sorunu çocuk üzerinden çözmeyi hedefleyen tüm diğer psikoterapi çalışmalarının yanı sıra, anneye odaklanmanın önemli olduğuna inandığımız bir yaklaşım önerisi sunmaktadır. Aile ile ilgili yapılan analizlerin ve buna bağlı verilen psiko-eğitimin uygulamaya dökülemeyişinin anlamlandırılmasını hedeflemektedir. Başka bir deyişle bu çalışma ‘Annenin kendi geçmişinden bugüne taşıdığı tüm dinamikler annelik yapma şeklini nasıl etkiliyor?’ sorusuna cevap bulmanın çocuk odaklı sorunların çözümü için gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Anne kendi sürecini psikoterapi ile dönüştürdüğünde, hem kendi hem çocuğu için daha köklü bir değişim yaratabileceğine inanıyoruz. Bu bağlamda çalışmalarımız devam etmektedir. Sürecin faydaları ya da eksik kalan yanları ile ilgili bilgi birikmeye devam etmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli bir Dayanak: Ebeveyn Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi* (S. Güneri, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın sekiz evresi* (G. Akkaya, çev.) Okuyan Us Yayınları.
- Fonagy, A., Bateman, W.A., ve Allen, C. G. (2013). *Klinik Uygulamada Zihinselleştirme* (S. Yelkener, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

- Freud, A. (2015). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erim, çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi* (S. Kızıltaş, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Kernberg, O. (2000). *Sapıklıklarda ve kişilik bozukluklarında saldırganlık* (M. B. Büyükkal, çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Klein, M. (2016). *Haset ve şükran* (O. Koçak ve Y. Erten, çev.). İstanbul: Metis Yayınları
- Kohut, H (2012). *Psikanaliz nasıl sağaltır?* (F. B. Helvacıoğlu, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Kohut, H. (2015). *Kendiliğin çözümlenmesi* (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, C. İşcan, çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Marmarosh, C. L. ve Mann, S. (2014). Patients' selfobject needs in psychodynamic psychotherapy: how they relate to client attachment, symptoms, and the therapy alliance. *Psychoanalytic Psychology*, 31(3), 297-313.
- Masterson. J. F. ve Liberman, A. R. (2012). *Terapistler için Kişilik Bozulukları Rehberi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. .
- Özakkaş, T. (2013). *Bütüncül psikoterapi* (5. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Schore, A. N. (2002). Advances in neuropsychoanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self psychology. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3),433-484.
- Schore, A. N. (2016). *Affect regulation and the origin of the self: the neurobiology of emotional development*. Routledge.
- T. (2016, Şubat 18). Alfred ve gölgesi - duygular hakkında kısa bir film
www.psikoterapi.com. Ağustos 27, 2017, Erişim adresi
<https://www.youtube.com/watch?v=AUv7XZtBW64&t=11s>
- R. (2012, Aralık 31). Ainsworth Strange Situation. Ağustos 27, 2017, Erişim adresi:
<https://www.youtube.com/watch?v=s608077NtNI>
- Secure, Insecure, Avoidant Ambivalent Attachment in Mothers Babies. (2013, Kasım 05). Ağustos 27, 2017, Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=DRejV6f-Y3c>