

Ayrılma ve Bireyleşme: Nesne İlişkileri Üzerine Terapötik Uygulama

Merve Topcu *
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Mahler kuramında, ayrılma ve bireyleşme sürecini dört evrede gözlemlemiş ve bu evreleri farklılaşma, alıştırma, yeniden yaklaşma ve libidinal nesne sürekliliği olarak isimlendirmiştir. Bu yazının amacı, Mahler'in kuramı ve çeşitli literatür bulguları ile desteklenerek bir vakanın değerlendirilmesidir. Araştırmalar anne ile ilişkide, bebeğin ayrılma kaygısı yaşamasının adaptif ve evrensel bir fenomen olduğunu göstermektedir. Öte yandan bebeğin erken dönemde gelişimsel olarak uygun olmayan seviyede kaygı hissettiği durumlarda kaygının patolojik özellikler gösterebildiği belirtilmiştir. Bu bağlamda çocukluk dönemindeki ayrılma kaygısının zaman zaman yetişkinlik döneminde kendisini farklı biçimlerde (örn; sosyal fobi, bağımlı kişilik bozukluğu, vb.) gösterdiği bilinmektedir. Vaka olarak seçilen A Hanım, 22 yaşında ve panik bozukluk tanısı olan bir üniversite öğrencisidir. Kuram ve literatür bilgileri perspektifinden, A Hanım'ın ayrılma ve bireyleşme sürecinin annesi ile ilişkisi odağında ele alınması hedeflenmiştir. Bu bağlamda A Hanım'ın panik ataklarının, ayrılma ve bireyleşme sürecine ilişkin yaşadığı çatışmalar ile ilişkili olduğu, annesi ve kendi ihtiyaçlarının çatışmasından doğan gerilimleri rahatlatmaya yönelik bir işlevi olduğu düşünülmüştür.

Anahtar kelimeler: Ayrılma kaygısı, ayrılma, bireyleşme, Mahler, vaka

*İletişim: topcu.merve@gmail.com

Başvuru Tarihi: Şubat 2016
Kabul Tarihi: Mayıs 2016

Ayrılma ve Bireyleşme: Nesne İlişkileri Üzerine Terapötik Uygulama

Anne ya da bakım sağlayan kişi ile bebek arasındaki doğal ilişkide, ayrılma ve bireyleşme sürecinin birbiri ile iç içe geçen ancak farklı ilerleme şekilleri izleyebilen iki gelişim çizgisi olduğu ileri sürülmüştür. Ayrılma çizgisi, farklılaşma, uzaklaşma, sınır oluşumu ve anneden kopma ile ilerlerken bireyleşme, benliğin özerkleşmesi, farklılığa ilişkin bellek oluşumu, algı, bilme ve sınav yeteneklerinin gelişmesi olarak nitelendirilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu iki çizginin, gelişimsel süreçte birbirlerine yakın ilerlemesinin ideal olduğu (Mahler, Pine ve Bergman, 1975) ve sonraki gelişim dönemlerinde de kurulan ilişkilerin niteliğini belirlediği belirtilmiştir (Lapsley ve Edgerton, 2002).

Anne ile ilişkide, bebeğin ayrılma kaygısı yaşamasının adaptif ve evrensel bir fenomen olduğu bilinmektedir (Bolby, 1973). Ancak çocuğun erken bağlanma örüntülerinde, tehdit algısı ile gerilimlere maruz kaldığı (Mahler, Pine ve Bergman, 1975) bazı durumlarda gelişimsel olarak uygun olmayan seviyede kaygı hissettiği (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000) ve kaygının patolojik özellikler gösterebildiği belirtilmiştir (Bolby, 1973). Çocukluk dönemindeki ayrılma kaygısının zaman zaman yetişkinlik döneminde kendisini farklı biçimlerde (örn; sosyal fobi, bağımlı kişilik bozukluğu, vb.) gösterdiği bilinmektedir (Manicavasagar, Silove ve Curtis, 1997; Brückl ve ark., 2007). DSM-V’de de ayrılma kaygısı çocukluk dönemi başlangıçlı ve yetişkinlik döneminde de gözlemlenebilen psikiyatrik bir durum olup anksiyete bozuklukları arasında kabul edilmektedir (Shear ve ark., 2006; (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000).

A Hanım, 22 yaşında, bir devlet üniversitesinde Okul öncesi öğretmenliği (OÖÖ) bölümü 3. sınıf öğrencisi, bekâr, aslen Kırşehirli ve 5 çocuklu geleneksel ve muhafazakâr bir ailenin üçüncü çocuğudur. Annesinin (48) ortaokul mezunu ve ev hanımı, babasının (51) ise üniversite mezunu ve emekli olduğunu ifade etmiştir. A Hanım, panik bozukluk tanısı ile Ayna Klinik Psikoloji Destek Ünitesine başvurmuştur. Öyküsünde ilk atağını 2010 yılı Mayıs ayı içerisinde ağabeyi ile tartışmaları sonrasında geçirdiğini belirtmiştir. Ayrıca 2010 yılı Temmuz ayında lisede hoşlandığı bir arkadaşı olan Y Bey ile mesajlaşmalarını, ağabeyinin ‘yakalaması’ üzerine aile içerisinde tartışma yaşadıktan sonra; 2011 yılı Eylül ayında üniversitede geç kaldığı bir gün otobüse yetişmek için arkadaşı ile koşmasının ardından ve 2012 yılı Nisan ayında sunum sırasında geçirdiğini dile getirmiştir. Atak sonrasında yaşadığı olayı hatırlamakta zorluk çektiğini, nefes alıp verme ve kalp atış hızının arttığını, ağabeyinin ve diğerlerinin kendisine zarar vereceğini düşündüğünü ve bayılacak gibi hissettiğini ifade etmiştir. A Hanım’ın tarif ettiği olaylarda, ailesinin (özellikle annesinin) kendisini onaylamayacağını düşündüğü durumlardan sonra atak geçirdiği dikkat çekmiştir. Ailedeki cinsiyet ayrımcılığı nedeniyle ağabeyi ile tartışmasını, kız çocuğu olarak romantik ilişkisinin ayıplanmasını, maddi ve zaman tasarruflu olmamasını ve başarısının düşme olasılığını birer stresör olarak algıladığı izlenimi edinilmiştir. A Hanım’ın geçirdiği ataklardan sonra annesinin beklentileri yerine, kendininkileri gerçekleştirebildiği, ailesinden ya da arkadaşlarından ihtiyaç duyduğu ilgi ve desteği gördüğü öğrenilmiştir; duruma ilişkin suçluluk, üzüntü gibi ‘kötü’ atfettiği duygularından uzaklaştığı ve olayı hatırlamasını zorlaştıran disosiyatif özellikler gösterdiği düşünülmüştür. Stresörler sırasında “başarılı olacaksın, yapabilirsin” gibi onay aldığı anda, hazırlıklı olduğunda ve durum üzerinde kontrol hissi duyduğunda kaygısının azaldığını fark ettiğini dile getirmiştir.

Literatürde yetişkinlik döneminde geçirilen atakların, erken dönem ayrılma kaygısı ile ilişkili olabileceği vurgulanmıştır (Silove, Manicavasagar, Curtis ve Blaszczynski, 1996; Manicavasagar, Silove ve Curtis, 1997). A Hanım’ın şikâyetleri değerlendirildiğinde, onay arayışı içerisinde olduğu ve ihtiyaç duyduğu sevgi, şefkat ve destek için diğerlerine bağımlı olduğu; onayın öz saygısının (Almeida ve Nardi, 2002) ve özgüveninin belirleyicisi olduğu söylenebilir (Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief, 1998). Öte yandan annesinin istekleri karşısında kendininkileri yerine getirme arzusu, A Hanım için gerilim yaratmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu süreçte ataklarının ‘kötü’ kendiliğinden

uzaklaşmasını (Şimşek, kişisel iletişim, 30 Ekim 2013) ve annesinden bakım görmesini sağladığı ve ihtiyaçlarının giderilmesiyle gerilimin çözüldüğü ve dolayısıyla ataklardan ikincil kazanç elde ettiği düşünülmüştür. A Hanım'ın ayrılma ve bireyleşme sürecine ilişkin yaşadığı bu çatışmalar, Mahler'in ayrılma ve bireyleşme kuramı temel alınarak ve bu kavramlara ilişkin çeşitli literatür bulguları ile desteklenerek, A Hanım ve annesi ile olan ilişki odağında ele alınması hedeflenmiştir. Ayrıca A Hanım'ın bebeklik dönemi, annesinin kişilik özellikleri ve ilk ortakyaşamsal ilişkilerine ilişkin detaylı çıkarımların da yapılabilmesi açısından yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Mahler'in kuramına göre, ayrılma ve bireyleşme süreci dört evrede gözlemlenmiştir. Bu evreleri, farklılaşma, alıştırma, yeniden yaklaşma ve libidinal nesne sürekliliği olarak isimlendirmiştir. Ancak bu sürecin başlayabilmesi için, Mahler bazı öncülleri koşul saymıştır. Bu öncüller, normal otistik ve normal ortakyaşamsal evreler olarak belirtilmiştir. Bu evreler, bebeğin 2-5 aylık dönemlerine denk gelmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Görüşmelerde A Hanım'ın, çocukluğuna ilişkin anılarını pek hatırlamadığı, aile içerisinde de anne-bebek etkileşim örüntülerini açıkça bize sağlayacak güvenilir ve detaylı örneklerin bulunmadığı ve duygularına ulaşmakta zorlandığı gözlemlenmiş; bu nedenle 2-5 aylık dönem için yorum ve çıkarımların bu vakada zorlama olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, ayrılma ve bireyleşme sürecinin sadece dört alt evresinde, A Hanım ile annesi arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır.

İlk evre olan farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi dönemi, bebeğin yumurtadan çıkışına benzetilmektedir. Bebek, gelişimsel olarak daha uzun süre uyanık kalıp dışsal uyaranları daha fazla duyumsayabilmekte ve uyaranlara dikkatini yöneltebilmektedir. Bebek, çevresini tanımak için tüm duyularını merakla işletmektedir. Bu incelemenin, daha sonraki dönemlerde tanıdık olan ile olmayanı, insanları ve nesnelere birbirinden ayırmak için sınama işlevine dönüşmesi beklenmektedir. Ayrıca bilişsel olarak bebeğin "bellek adaları" oluşturma kapasitesinin gelişmesi ile ortakyaşamsal alanda duyumsanan 'iyi' ve gerilim yaratan 'kötü' deneyimleri depolamaya başlamıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Mahler (1975), anne-bebek ilişkisindeki ortakyaşamsal alanın oluşmasında aksama ya da gecikme gibi zorlukların yaşandığında, yumurtadan çıkış sürecinde gecikme ya da erkencilik gözlemlendiğini belirtmiştir. Örneğin, narsisistik özellikler gösteren, vericilikten uzak bir annenin çocuğu ile kurduğu müdahaleci ve asalak ortakyaşamsal ilişkide çocuğun, annesini güvenilir algılamadığı ve gerilimlerini rahatlatmak için annelik rolü üstlenmesi gerektiğini; bu nedenle farklılaşmakta zorlanabileceğini ifade etmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu durumun, sahte bir benlik geliştirmesine neden olabileceği belirtilmiştir (James, 1960; akt; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ayrıca annesinden ayrılmakta oldukça zorluk yaşayan çocukların, annelerini diğer kişilerden şaşırtıcı derecede kolaylıkla ayırt edebildikleri, yeni deneyimler karşısında kolayca kaygı ve strese yenik düştüklerini (Gabbard, 2000), zedelenmeye açık oldukları ve sık sık yabancı tepkisi gösterdikleri belirtilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Ayrışma ve bireyleşme konusunda zorluk yaşadığı düşünülen A Hanım'ın yumurtadan çıkışının, annesinden ayrılmakta zorluk çektiği için geciktiği düşünülmüştür. A Hanım, annesini sabırlı, kolay sinirlenmeyen, disiplinli, eğitici, destekleyici, adil ve iyileştiren "psikolog anne" olarak tanımlamıştır. Annesini, idealize ettiği izlenimi edinilen A Hanım'ın, annesini sadece 'iyi' yönleri ile ele aldığı dikkat çekmiştir. Çocuğunun ihtiyaçlarına hassas olmayan ve tutarsızlık gösteren ebeveynlerin çocuklarının, soyut anlamda ebeveynlerinin pozitif imajları olduğu ancak bu algıyı destekleyecek çocukluk dönemine ilişkin kanıtın genellikle bulunmadığı bilinmektedir (De Ruiter ve Van Ijzendoorn, 1992). Benzer şekilde A Hanım, çocukluğuna ilişkin pek anı hatırlamadığını ve kendisi için ailede "bu çocuğun dili yok mu?" diye sorulduğunu, oldukça sessiz ve sakin olduğunu ve annesinin bu durumu gurur duyarak takdir ettiğini; bu durum karşısında A Hanım, annesinin takdirini aldığı için mutlu olduğunu belirtmiştir.

A Hanım, annesi ile ilişkisinde beklentilerin konuşulmadığını, daha çok birbirlerinin zihinlerini okuyarak hareket edildiğini ifade etmiştir. Anne-çocuk ilişkisinde, annenin detaylı açıklamalarının çocuğun, olaylar ve diğer insanlar hakkında algısının gelişmesinde (theory of mind) yardımcı olduğu bilinmektedir

(Ontai ve Thompson, 2008). Zihin okumanın, A Hanım'ın 'diğerlerini' ve olayları değerlendirmesinde bir kısıtlılık yaratmış olabileceği ve beklentileri karşılayarak onay alma davranışını pekiştirmiş olabileceği düşünülmüştür.

A Hanım, "[annemin] üzüntüsünü kaldırmak için her şeyi yapabilirim" diye düşündüğünü ve annesinin ihtiyaçlarını ve duygularını kolaylıkla anlayabildiğini belirtmiştir. A Hanım'ın bu hassasiyetine rağmen annesi ile ilişkisinde kendisini değersizleştiren ve yok sayan bir tutumu olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmalar çocuğun bağlanma örüntüsünün, annenin bağlanma örüntüsüne bağlı geliştiği için nesiller arası tahminlerin mümkün olduğunu belirtmiştir (Fonagy, Steele, Steele, Moran ve Higgitt, 1991). A Hanım'ın davranışları gözlemlendiğinde, annesinin benmerkezci özellikler gösteriyor olabileceği düşünülmüştür. Annesinin, bu özellikleri karşısında ortakyaşamsal alanın oluşmasında zorluklar yaşandığı, kendi gerilimlerini rahatlatmak için annelik rolü üstlendiği, yumurtadan çıkış enerjisini bu gereksinime kaydırması nedeniyle annesinden farklılaşmakta zorlandığı düşünülmüştür.

A Hanım'ın, "bellek adalarında" annesinin onayladığı ve rahatlama sağladığı anıları depoladığı ancak ihtiyaçlarının giderilememesine ilişkin gerilim ile başa çıkabilmek için ilk ilkel savunmaları kullanmaya başladığı izlenimi edinilmiştir (McWilliams, 1994). Ortakyaşamsal alanda 'iyi' ve 'kötüyü' bölerek çiftdeğerlilik oluşturduğu, gerilimin rahatlatılması için haz veren 'iyi' özelliklerin ve gerilim yaratan 'kötü' özelliklerin bulunduğu olmak üzere annenin ve bebeğin ikiye bölündüğü, A Hanım'ın kötü anneyi ve kötü bebeği inkâr ederek gerilimi ile başa çıktığı düşünülmüştür. Kendi empatik becerilerine karşın annesinin benmerkezci tutumu karşısında, "o annem, öyle görünmese de beni anlıyordur" şeklinde kendi duygu ve düşüncelerinin önemsenmediğini inkâr ettiği gözlemlenmiştir. A Hanım'ın kendi duyguları üzerinden yapılan sorgulamalarda ise kendi duygusuna ulaşmakta zorlandığı, çoğunlukla "boşluk" ya da "normal" hissettiğini, ancak ilişkilerinde kolaylıkla empati kurabildiğini fark etmiş ve "kendisi yerinde bir başkası olsaydı ne hissederdi?" sorularına daha net ve hızlı cevap verebiliyor olması ile ilişkilendirmiştir. Olaylarda, 'kötü' duygularına odaklanmadığını veya üzüntüsünden gülerken bahsetmek gibi 'kötüyü' iyiye çevirdiğini fark eden A Hanım, unutmanın daha kolay olduğunu bu sayede kolayca affedebildiğini de eklemiştir. Bu sayede, annesine ve kendisine ilişkin sadece 'iyileri' hatırlıyor olmasının açıklanabileceği ancak bu durumun, A Hanım'ın sahte bir benlik geliştirmesine neden olabileceği düşünülmüştür (James, 1960; akt; Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

A Hanım, görüşmelerde annesinden farklılaşmakta zorlandığını gösterebilecek pek çok örnek vermiştir. Bir örneğinde, ailesinin kendisinden maddi bir talebi olmamasına karşın annesinin bu beklentide olduğunu bildiğini ve maddi desteğinin kendisini memnun ettiği için kendisini çok zorlayacak olsa da lisans eğitimi sırasında yarı zamanlı iş aradığını ve bursunu biriktirdiğini ifade etmiştir. Başka bir örnekte ise annesinin onayı ile terapi görüşmelerine başladığını ve yine annesinin kendisini 'iyi görmesi' ile görüşmelere devam etme motivasyonunun arttığını paylaşmış ve daha savunucu, rasyonel ve genel geçer paylaşımlar yerine daha detaylı ve kişisel paylaşımlarda bulunduğu gözlemlenmiştir.

A Hanım, annesinin ifadesine göre "annesinin eteğine yapışan" bir çocuk olduğunu, annesinden başka kimsenin kendisini yatıştırmadığını ve annesine çok düşkün olduğunu belirtmiştir. Ayrışmakta zorluk yaşayan çocukların, korkulu çocuklar olduğu bilinmektedir (Almeida ve Nardi, 2002). Başka kimsenin kendisini kucağında tutmadığını öğrendiğini belirten A Hanım'ın, kendisini ortakyaşamsal alanda güvende hissetmemesi ile ilişkili olarak yabancı kaygısı yaşadığı düşünülmüştür (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

A Hanım'ın yaşadığı yabancı kaygısının ayrıca terapi ortamında da gözlemlendiği söylenebilir. A Hanım'ın ilk görüşmelerde, sürekli çantasını kucağında tutarak koltuk minderinin ucuna oturduğu gözlemlenmiştir. A Hanım'ın güvensiz hissettiği, 'uslu çocuk' olduğu ve zarar görmeye yönelik inancını terapi ortamına yansıttığı düşünülmüştür.

Mahler'in (1975) kuramının ikinci alt evresi olan alıştırma evresi ise, bebeğin emekleme ve ayakta dik durabilme becerilerinin gelişmesiyle annesinden ilk bedensel ayrılmayı sağlaması, bu döneme özel

anne ile bağ kurulması ve özerk ben aygıtlarının kurulan bağ içerisinde işlev görmeye başlaması olarak nitelendirilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ayrıca annenin keşfedilen özelliklerinin, geçiş nesnesi işlevi (McWilliams, 1994) ile cansız nesnelere yayıldığına gözlemlenebileceği belirtilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). A Hanım, kendisi için bu nesnenin elma olduğunu, annesinin aşı yapılacağı zaman gibi stresli durumlarda kendisine elma verdiğini ve sadece elinde tutmanın bile kendisini rahatlattığını ifade etmiştir.

Çocuğun alıştırmaya yapmaya ve bağımsızlaşmaya başladığı bu dönemde, bazı çocukların anne ile bağlantısı kesildiğinde huzursuzluk gösterdiği gözlemlenmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu durum kaygılı çocukların ebeveynlerinin, kendi çocuklarının başa çıkma becerilerine dair beklentilerinin düşük olması ve bu çocukların beklentileri gerçekleştirilmesine daha kaçınan olmaları ile ilişkilendirilebilir (Herren, In-Albon ve Schneider, 2013). A Hanım, “annemden ayrılmayan bir çocukmuşum. Otur denildiğinde oturmuşum” ifadesi ile ailede ‘uslu çocuk’ olarak bilindiğini paylaşmış, annesinin kendisini herhangi bir yabancı ya da tanıdık kişi ya da yere bırakmadığını belirtmiştir. Bu sayede sürekli olarak annesi ile birlikte olmasını sağladığını memnuniyetle dile getirmiştir.

Alıştırma evresinde çocuğun gelişimsel ve bilişsel olarak keşfetmesini sağlayacak ben aygıtlarının gelişmesi ile keşfetmeye heyecanla ilgi duydukları ancak bu keşifler sırasında zaman zaman annelerine dönerek coşkusal yakıt ikmali yapma ihtiyacı duydukları belirtilmiştir. Bu ikmallerin, çocuğun nesne yitimi tehditleri karşısında güven içinde bekleme yetisinin gelişmesini ve gelişim için yatırım yapacağı enerji takviyesi sağladığı vurgulanmaktadır. Bu ikmallerin karşılanmadığı durumlarda ise çocukta kuvvetli ikincil narsisizmin oluştuğu ifade edilmiştir. Bu nedenle çocuğun haz duyarak dünyayı keşfetmesinin ve becerilerinin gelişmesinin, A Hanım’ın çocukluğunda da olduğu gibi, çocuğun annesinin yanından ayrılmasına engel olduğu ve becerilerinin gelişmesine rağmen farklılaşmasının uzun sürmesine ile sonuçlandığı izlenimi edinilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Üçüncü evre olan yeniden yakınlaşma evresinde ise bebek artık simgesel oyun oynama, konuşma ve yardımsız yürüme becerilerini geliştirmiştir. Bu bilişsel ve fiziksel olgunlaşma, bebeğin tek başına keşif arzusunu pekiştirdiği ve bu keşfetme heyecanı karşısında annesi ile daha az ilgileniyor gibi göründükleri izlenimi yaratabildiği ancak keşiflerin artması ile daha fazla bedensel temas yoluyla ikmal yapma ihtiyacına ihtiyaç duyabileceklerini belirtilmiştir. Bu evrede bazı bebeklerin, nesne yitimi korkusu nedeniyle ayrılma kaygılarının arttığından bahsedilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

A Hanım’ın, güvenli ilişkinin oluşturulmadığı ve ‘uslu’ çocuk olarak keşfetmekte zorluk yaşadığı için, yeniden yakınlaşma evresinde Mahler’in (1975) bahsettiği nesne yitimine ilişkin kaygı yaşayan bebeklere benzer şekilde tepki verdiğini söyleyebiliriz. Örneğin A Hanım, çocukluğunda annesi ile doktora gittikleri bir gün annesini kaybettiği ve çok korktuğunu hatırladığı bir anısını paylaşmıştır. “Annemle birlikte hastaneye gitmişiz. Annem doktor ile görüşmeye girerken beni yanına alma gereği duymamış. Annemin gittiği yeri ben görmemişim. Onu aramaya çıkmışım. Kaybolmuşum. Annemi ararken bir köprüden geçtiğimi ve polis beni durdurduğunu hatırlıyorum. Annem de kaçırıldım sanmış. Çok korkmuş. Ömründen ömür gitmiş!” şeklinde aktarmıştır. A Hanım’ın, annesi gözden kaybolduktan sonra nesne yitimi korkusu yaşadığı, annesini bulmak ve kendisini rahatlatmak amacıyla annesini aramaya çıktığı düşünülmüştür. Bu olayda A Hanım’ın annesinin, çocuğunu yatıştıramadığı, ihtiyaç duyduğu sevgiyi ve şefkati gösteremediği, benmerkezci olarak kendi duygusuna odaklandığı ve A Hanım’ı suçladığı için öfkeli olduğu düşünülmüştür. Ancak A Hanım daha erken evrelerde ‘bellek adalarında’ depoladığı gerilim yaratan tecrübeler ile başa çıkabilmek için kendisine sevgi ve şefkat gösteremeyen anneyi ve ihtiyaç duyan korkak ve kaygılı çocuğu ‘kötü’ nitelendirerek yok sayma eğiliminde olduğu izlenimi edinilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu durumun, panik bozukluk tanısı alan kişilerin, çocukluk döneminde öfkesini ifade etmekte oldukça zorlanmaları ile de paralel olduğu düşünülmüştür (Almeida ve Nardi, 2002).

Mahler, annenin tutarlı ulaşılabilirliğinin çocuğun kendisini 'iyi' ve 'kötü' özellikleri kabul ettiği bütün bir kendilik temsili oluşturması açısından oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. Bütün bir kendilik temsili ile nesne yitimi tehditleri gibi gerilimleri daha kolay tolere edebildikleri vurgulanmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). A Hanım, annesinin sosyal ilişkilerinde 'iyi' anne temsiline oldukça önem verdiğini paylaşmıştır. Kendi evlatlarının 'iyiliğini', 'iyi' anneliğinin bir sonucu olarak gördüğünü ve annesinin kendisi hakkında 'uslu' çocuk olması ve kendisine düşkünlüğü konusunda takdir ile bahsettiğini dile getirmiştir. Bu durum, annesinin onayı karşısında hassas çocuğun, anneden ayrılmasının cesaretini kıran ve bağılılığı destekleyen bir davranış olarak algılanabilir (Greenson, 1968; akt; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Sonuçta A Hanım'ın annesi ile kurdukları ilişkide, annesinin 'yeterince' tutarlı ulaşılabilirliği sağlayamadığı varsayılabilir (Winnicott, 1971). Dolayısıyla A Hanım'ın yaşadığı nesne kaybı tehditleri karşısında, A Hanım'a oldukça incinebilir ve çiftdeğerli bir kendilik temsili miras kaldığı ve sahte benliğine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Mahler, annenin ulaşılabilirliğinden emin olunmadığı ya da ulaşılabilirliğinin az olduğu durumlarda çocuğun, keşfetmek ve becerilerini geliştirmek üzere kullanacağı libidinal enerjiyi, annesinin dikkatini çekmek üzere umutsuzca kullanabileceğini belirtmiş ve bu durumu anneye kur yapmak olarak isimlendirmiştir. Kur yapmanın, bazı durumlarda çocuğun tüm kapasitesini yoğunlaştırdığı saplantılı bir alana dönüştürebileceği söylenmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ayrılma kaygısı olan çocukların annelerinin, ebeveynliklerinden duydukları tatminin kontrol grubuna göre daha az olduğu bilinmektedir (Herren, In-Albon ve Schneider, 2013). Bu durumun çocuğun ümitsizce, kur yapma saplantısını arttırabileceği de düşünülmüştür. Kur yapma, kitap okumak gibi içselleştirerek ya da saldırganlık gibi dışsallaştırılarak çeşitli şekillerde ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). A Hanım için bu durumun hastalık ve başarılı olma şeklinde ortaya çıktığı ve yakın zaman içerisinde ataklarının annesine ulaşmanın bir yolu olabileceğini keşfettiği izlenimi edinilmiştir.

İlkokul döneminde kendisini katılımcı bir öğrenci olarak nitelendiren A Hanım, her gün andımızı söylemek için seçilmek istediğini, özellikle bağırarak söylediğini hatırladığını, okuldan eve döndüğünde de "anne bugün de sesimi duydun mu?" diye merakla sorduğunu paylaşmıştır. A Hanım'ın bu paylaşımında annesi ile olan ilişkisinde annesinin takdiri ve onayı için kur yapma ihtiyacının oldukça kuvvetli olduğu ve zihinsel ve bedensel olarak annesi üzerinde aşırı uğraş içerisinde ve umutsuzca enerjisini tükettiği izlenimi edinilmiştir.

Kur yapmanın diğer ilişkilerine yansıdığı başka bir örnekte ise, A Hanım'ın yapması planlanan sunum hakkında hocası ile konuştuğu sırada çarpıntı hissetmeye başladığı ve paniklediği bir anısı gösterilebilir. Hocasının kendisinden önceki sunum sırası olan arkadaşına "böyle sunum mu olur! Beni hayal kırıklığına uğrattın" dediğini, A Hanım'ın ise "hocanın beklentileri var. Çok iyi olmalıyım" diye düşündüğünü ve kendi sunumunda paniklediğini dile getirmiştir. A Hanım paniklemesine rağmen sunumundan önce "şaşırtıcı şekilde" kendisini kahve içmek gibi daha da gerginleştirecek davranışlarda bulunduğunu ve kendisini kontrol edemediğini ifade etmiştir. A Hanım ayrıca hocasının sağlığa önem verdiğini bildiğini de dile getirmiştir. A Hanım, ilerleyen terapi görüşmelerinde bu durumu "ilgiye yardıma ihtiyacım var diyebilmek için çarpıntıya ihtiyacım var!" şeklinde kendisine itiraf etmiştir.

Bağımlı ve sahte benlik geliştirmekte olan çocuğun, yaşatlarının da yeni tecrübe ve beceriler edinmeye başlaması ile birlikte annelerinin, çocukları üzerinden bir rekabete girebileceği belirtilmiştir. Çocuklarının kendisine düşkünlüğü ile övünen annelerin, onları bu rekabet ortamı içerisinde birden özerkliğe atabileceği de bilinmektedir (Greenson, 1968; akt; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Annesinin memnuniyetini kazanmanın kendisi için yaşamsal olan çocuk için bu durumun, aynı zamanda ortakyaşamsal alanın sona erdiği anlamına da geldiği söylenebilir. Bu birliğin bitimine, hazırlı olmadan özerk bırakılmaya ilişkin hüsrana uğrayan çocuğun üzüntü ve öfkesini huzursuzluk şeklinde ifade edebildiği

ve başa çıkma anlamında ilk kez ağlamanın saklanması gibi daha karmaşık davranışlarla başa çıkabildiği gözlemlenebileceği belirtilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

A Hanım'ın annesinin sosyal ilişkilerindeki 'iyi' anne imajına önem verdiği öğrenilmiştir. Ayrılma kaygısı yaşayan çocukların annelerinin, diğer annelere göre kendilerini daha az yeterli buldukları bilinmektedir (Herren, In-Albon ve Schneider, 2013). Bu durumda A Hanım'ın annesinin, rekabet ortamı içerisinde A Hanım'ın da diğer çocuklar gibi benzer coşku, cesaret ve beceriyi gösterebilmesinin, kendisinin 'iyi' anne temsili ile yakından ilişkili olarak algıladığı ve A Hanım'dan aniden özerkleşmesini beklediği varsayılabilir. A Hanım, annesinin ani özerkleşmesi ve tutarsız ulaşılabilirliği karşısında yardıma ihtiyaç duyduğunda kendisi için 'güçlü ol' kuralının temellerinin atılmış olabileceği düşünülmüştür. A Hanım, yardım almaya ilişkin olarak "aciz, muhtaç ve güçsüz" hissettiğini, "yaralanan insan, biri ağlayabilir birisi yürüyüp gidebilir. Ben yürüyüp gidebilirim hemen. Acısını yaşayan insan doktora gider ve pansumanını yaptırır. Ben doktora gitmeyi sevmiyorum" ifadesiyle duruma ilişkin düşüncelerini ifade etmiştir. A Hanım'ın ifadesindeki doktorun, sevgi ikmalleri ile iyileştiren ve gerilimlerin azalmasını sağlayan annenin bir temsili olduğu ve beklediği desteği göremiyor olmanın verdiği hoşnutsuzluk ve hayal kırıklığını, doktora gitmekten hoşlanmamak olarak dile getirdiği düşünülmüştür. A Hanım'ın, güçlülük kuralı gereğince ağlamak ve yardım almak istemediği ve duygularına odaklanmak yerine bastırmayı tercih ettiği izlenimi edinilmiştir. Ayrıca Mahler (1975), bu rekabetçi ve güvensiz ortam içerisinde bırakılmanın, çocukların kendilerinin terk edilmiş hissetmelerine de sebep olabileceğini vurgulamıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). A Hanım'ın paylaştığı terk edilme korkusunun da temellerinin bu dönemde atılmış olabileceği düşünülmüştür.

Keşiflerin başlaması ile kuralları ve cinsiyetler arasındaki farklılıkları fark eden çocuk için, bu dönemde bir otorite figürü olarak babanın rolünün oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu yazıda sadece anne ile ilişkiye odaklanıldığı için, A Hanım'ın babası ile ilişkisi detaylandırılmamıştır. Ancak A Hanım'ın annesinin aile içerisindeki kontrolcü rolü üzerine vurgu yapılmak istenmiştir. A Hanım, istek ve ihtiyaçlarını doğrudan reddetmesi, kendi doğrularından başka doğruları kabul etmemesi, çabuk öfkelenmesi ve yasaklayıcı olması nedeni ile babasını otoriter, kuralcı ve idealist olarak tanımlamıştır. A Hanım'ın babasından çekindiği öğrenilmiştir. Aile içerisinde oluşabilecek olası huzursuzlukları engellemek için A Hanım'ın annesinin aile içi iletişimde "santral" işlevi gördüğü ve kontrolcü tutum sergilediğini, bu nedenle de A Hanım'ın babasına ilişkin bilgileri annesinden alabildiğini ve babası ile görüşmeye ihtiyaç duymadığını paylaşmıştır. Ayrıca A Hanım'ın, babasına karşı annesi ile ayrılmayan bir söylem ve tutum içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. A Hanım'ın annesinin manipülatif rolünün, A Hanım'ın kendisinden ayrışmasını engelleyen bir yanı olabileceği düşünülmüştür.

Mahler, son evreyi bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı olarak nitelendirmiştir. Bu evrede, 'iyi' ve 'kötü' nesnenin birleşerek içsel temsillerinin oluşması ve nesne sürekliliğinin sağlanmasının, saldırganlığın yoğun olduğu durumlarda 'iyiye' odaklanmayı ve nefret etmeden daha olgun bir ilişki kurmayı sağlamaktadır (Hoffer, 1955; akt; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Yeniden yaklaşma krizinin ise, bu evrede çocuğun annesi ile vedalaşma sürecini etkileyebileceği ve çift değerliliği sürdürmesine neden olabileceği vurgulanmıştır. A Hanım'da da olduğu gibi, bu durum ile başa çıkabilmek için oyuna dalarak fantezi dünyasında arzularını gerçekleştirebileceği, yaşına özgü canlılıktan uzak, ilişkilerinde yüzeysel ya da kaçınan olabileceği ancak öte yandan özerk işlevlerinin oldukça iyi geliştiği ve işlediği gözlemlenebileceği söylenmiştir. Mahler, bu durumu çocuğun coşkusal isteğini bastırarak kendi özerk işlevselliğine vaktinden önce güvenmek zorunda olmak ile açıklamıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Üniversitede OÖÖ bölümünü seçtiğini belirten A Hanım, bölümünün en çok sevdiği kısmının çocuklarla oyun oynamak olduğunu belirtmiştir. Oyunlarda çok basit bilgileri bile "bilemiyormuş gibi" yaptığını, çocuğun kendisinin yapabildiğini gördüğünde özgüveninin artmasından memnun olduğunu, dinlemenin ve başarabileceğini göstermenin çocuğa kendisini değerli hissettirdiğini dile getirmiştir. A

Hanım'ın bölüm tercihiyle, içerisinde çocukları oyun arkadaşı olarak seçebileceği, bugüne taşıdığı duygusal ihtiyaçlarını çocuklarla kurduğu ilişkilerinde karşıladığı ve yaklaşımı ile çocuklara ve dolaylı olarak kendisine iyi hissettirdiği bir oyun alanı yarattığı izlenimi edinilmiştir.

Terapi süreci

A Hanım'ın ilk görüşmelerde kendisini olduğundan daha iyi gösterme gayretinde, savunucu, detaylardan kaçınan ve terapisti memnun etmeye yönelik bir tutum içerisinde olduğu izlenimi edinilmiştir. Bu durum A Hanım'ın, 'uslu çocuk' rolü ile onay arayışı ihtiyacını terapistte yansıtması olarak düşünülmüştür.

Farmakolojik ve terapötik yaklaşımların, panik bozukluk sağaltımında etkili olduğu araştırmalarda gösterilmiştir (Beck, 1988). Öte yandan terapötik kazanımların korunumunun, 6 ay ile kısıtlı olduğu ve relaps oranlarının yüksek olduğu araştırmalarca vurgulanmıştır (Milrod ve Busch, 1996). Nesne ilişkileri kuramcıları, relaps oranlarının yüksekliğini, panik bozukluğun sağaltımında kullanılan davranışçı yöntemlerin, danışanın kişiliğinden ve ilişki stillerinden bağımsız olarak uygulanmasına bağlı olabileceğini belirtmiştir (Milrod, Busch, Cooper ve Shapiro, 1997). Benzer olarak, A Hanım'ın şikâyetleri için ilk etapta Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımdan yararlanılması planlanmıştır. Ancak A Hanım'ın kuvvetli bastırma ve rasyonalizasyon savunmaları ve terapistte yönelik 'uslu çocuk' ve onay arayıcı tutumu nedeniyle terapötik kazanımları içselleştirmekte zorlandığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, terapi görüşmelerinde A Hanım'ın kişilik gelişimi ve ilişki stillerinin şu anki probleminin ortaya çıkışındaki etkilerini daha iyi kavrayabilmek için Malan'ın (1979) da belirttiği gibi, BDT yaklaşımı ile A Hanım'ın kaygısının yatışması, Mahler'in kuramı ile de A Hanım'ın erken dönem yaşantılarına ilişkin retrospektif araştırmaların yapılması hedeflenmiştir (akt; Rosemary, 2002).

Özellikle bölme ve siyah-beyaz düşünce içeriğinin hâkim olduğu danışanlarda, bakım veren ya da kişinin hayatındaki önemli figürler hakkında konuşmanın niceliksel olarak arttığı ve özellikle baba figürüne odaklanıldığı durumlarda terapötik ilerlemenin hızla gerçekleştiği belirtilmiştir (Blatt, Auerbach ve Levy, 1997). Polarizasyonun, ebeveynlerini şefkatli, sevgili ve kucaklayıcı 'iyi anne' ve otoriter ve cezalandırıcı 'kötü baba' olarak işlem yaptığını, konuşma arttıkça 'iyi' ve 'kötü' olarak bölünmüş parçaların daha entegre hale geldiği vurgulanmıştır (Blatt, Auerbach ve Levy, 1997). Benzer şekilde A Hanım, annesine karşı aşırı savunucu olduğu ve paylaşımlarının kısıtlı olduğu gözlemlenmiş ve görüşmelerde 'kötü baba' temsiline odaklanılmıştır.

Keşiflerin başlaması ile kuralların ve cinsiyetler arasındaki farklılıkların fark edildiği yeniden yakınlaşma evresinde bir otorite figürü olarak babanın rolüne daha önce değinilmişti (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Terapi sürecinde A Hanım'ın babası ile ilişkisini yeniden yapılandırma bağlamında 'santral' işlevi gören annesinin aradan çıkartılarak babasıyla doğrudan iletişim kurması desteklenmiş ve birlikte aktiviteler planlayarak babasını tanıma fırsatı sağlanmıştır. Bu süreçte A Hanım, babası ile birlikte lunaparka gitmeyi planlamıştır. Babasının ilk etapta kendisini reddettiğini ancak ısrar ettiğinde isteğine karşı koyamadığını ve kabul ettiğini belirtmiştir. Lunaparka gittiklerinde ise babasının A Hanım'ı onaylamadığı için değil, oradaki oyuncaklara binmekten korktuğu, kızı ile aynı heyecanı paylaşamayacağını düşündüğü ve kızını hayal kırıklığına uğratmamak için ilk etapta kendisini reddettiğini öğrendiğini ifade etmiştir. Ayrıca lunaparkta birlikte dondurma yemek istediklerini ancak babasının hangi dondurmayı sevdiğini bilmediğini fark ettiğini eklemiştir. A Hanım şaşkınlıkla "baba" algısının, gerçek babasından çok farklı olduğunu; "babasını", güçlü, otoriter, herhangi bir ihtiyacı olmayan kişi olarak düşündüğünü ve annesinin algısından tanıdığını, aslında babasının kim olduğunu bilmediğini fark ettiğini üzülen paylaşımıştır. A Hanım, annesi üzerinden babası ile ilişki kurduğunda, annesini kaybetmenin aynı zamanda babasını da kaybetmek anlamına geldiğini, bu nedenle annesinin aile ilişkilerinde stratejik bir konum kazandığını ve kendisinin

annesine daha bağımlı hale geldiğini belirtmiştir. A Hanım ilk kez annesi ile ilişkisinde, annesine yönelik onay arayışı ve bağımlı özellikler göstermesi ile ilişkilendirmiştir. Bu süreçte A Hanım'ın 'güçlü' babasının korkabilmesini ve farklı yönlerini, annesinin ise bağımlı özelliklerini pekiştiren manipülatif ve kontrolcü özelliklerini gözlemlemesinin, şefkatli, sevgili ve kucaklayıcı 'iyi anne' ve otoriter ve cezalandırıcı 'kötü baba' polarizasyonunda etkili olduğu düşünülmüştür (Blatt, Auerbach ve Levy, 1997).

Başka çocuk ya da yetişkinler ile oyun oynayarak fantezilerini gerçekleştirmesinin ve dış dünyaya ilgisini teşvik edecek farklı kişilerin, çatışmalı ilişki yaşayan çocuklar için başa çıkmayı kolaylaştıracak bir sığınak haline gelebileceği belirtilmiştir (Mahler, Pine, & Bergman, 1975). A Hanım'ın babası ile paylaşımları arttıkça, annesine yönelik savunuculuğunun kırılmaya başladığı ve ilk defa 'ben' dili kullandığı gözlemlenmiştir. Anne ve A Hanım'ın ayrı iki birey oluşunun farkındalıklarının da temelini atıldığı izlenimi edinilmiştir.

Sonuç

Bu yazıda ayrılma ve bireyleşme kavramları, Mahler'in ayrılma ve bireyleşme kuramı temel alınarak ve bu kavramlara ilişkin çeşitli literatür bulguları ile desteklenerek, A Hanım'ın annesi ile olan ilişkisinin odağında ele alınması hedeflenmiştir.

Çocuğun, ayrılma ve bireyleşme sürecinde, durumsal farklılıklar gösterebileceği, baba, kardeşler, diğer çocuk ve yetişkinler ile kurulan ilişkilerin niteliğinin (Mahler, Pine ve Bergman, 1975), ergenlik döneminin (Blos, 1967; Meeus, Oosterwegel ve Vollebe, 2002) ve içerisinde yetiştiği kültürün (Kalsner ve Pistole, 2003) de önemli etkisi olabileceği vurgulanmıştır. Bu yazı da sadece A Hanım'ın annesi ile ilişkisine odaklanılmıştır. Diğer faktörlerin, A Hanım üzerinde risk ve ya koruyucu etkileri olabileceği yadsınmaz. Bu nedenle diğer faktörlerin ele alınmamasının bu yazının kısıtlılığı olarak düşünülmüştür.

Ayrıca terapistin aktarımları ve karşı aktarımlarının, terapi sürecine etkisi göz önünde bulundurulduğunda, terapist yanlılığı oluşturabileceği izlenimi edinilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Terapistin kendi ayrılma ve bireyselleşme sürecinde yaşadığı çatışmaların ve başa çıkma stillerinin, vaka değerlendirmesinde yanlılık oluşturabileceği düşünülmüştür. Örneğin, terapistin kendi annesinden ayrılma konusundaki direncinin zaman zaman danışanın direnci ile paralellik gösterdiğinde, terapist-anne ilişkisi, danışan-anne ilişkisi ve terapist-danışan ilişkisinde sınırların içiçe geçebileceği, yeni çatışmalara sebep olabileceği ve çatışmaların yarattığı stres ile görüşmelerin ayrılma-bireyleşme odağını kaybetmesine sebep olabileceği gözlemlenmiştir. Ayrıca terapistin rasyonel tutumunun, danışanın duygusal paylaşımlarını ketlediği ve 'uslu çocuk' rolünü sürdürmesinde rol oynayabileceği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, oluşabilecek terapist yanlılığının bir kısıtlılık oluşturabileceği düşünülmüştür.

Kaynaklar

- Almeida, Y. A. ve Nardi, E. A. (2002). Psychological features in panic disorder a comparison with major depression. *Arq Neuropsiquiatr*, 60(3. Basım), 553-557.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (4. basım). Ankara: Hekim Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (2013). *DSM V: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Beck, A.T. (1988). Cognitive approaches to panic disorder. Rachman, S. ve Maser, J. D. (Ed.) içinde, *Panic: Psychological Perspectives*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Yayıncılık.
- Blatt, S. J., Auerbach, J. S. ve Levy, K. N. (1997). Mental representations in personality development, psychopathology, and the therapeutic process. *Review of General Psychology*, (1), 4, 351-374.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- Bowlby J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York, NY: Basic Books, (ss. 427).
- Brückl, T. M., Wittchen, H. U., Höfler, M., Pfister, H., Schneider ve S. Lieb, R. (2007). Childhood separation anxiety and the risk of subsequent psychopathology: results from a community study. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 76, 47-56.
- De Ruiter, C. ve Van Ijzendoorn, V. H. (1992). Agoraphobia and anxious-ambivalent attachment: an integrative review. *Journd of Amridy Dixmierr*, 6, 365-381.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L .S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S. ve Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201-218.
- Gabbard, G. O. (2000). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington D. C.: American Psychiatry Press, Inc.
- Gelso, C. J. ve Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the Therapist's Inner Experience Perils and Possibilities*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Inc.
- Herren, C., In-Albon, T. ve Schneider, S. (2013). Beliefs regarding child anxiety and parenting competence in parents of children with separation anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 53-60.
- Kalsner, L. ve Pistole, M. C. (2003). College adjustment in a multiethnic sample: attachment, separation-individuation, and ethnic identity. *Journal of College Student Development*, 44(1), 92-109.
- Klein D. (1980). Anxiety reconceptualized. Early experience with imipramine and anxiety. *Comprehensive Psychiatry*, 21, 411-427.
- Lapsley, D. K. ve Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 80, 484-493.
- Mahler, M.S., F. Pine, A. ve Bergman. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. NY: Basic Books.
- Manicavasagar, V., Silove, D., ve Curtis, J. (1997). Separation anxiety in adulthood: A phenomenological investigation. *Comprehensive Psychiatry*, 38(5), 274-282.

- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding structure in the clinical process*. New York: Guilford.
- Meeus, W., Oosterwegel, A. ve Vollebe, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93–106.
- Milrod, B. L. ve Busch, F. N. (1996). The long-term outcome of treatments for panic disorder: A review of the literature. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184(12), 723-730.
- Milrod, B. L., Busch, F. N., Cooper, A. M. ve Shapiro, T. (1997). *Manual of Panic-Focused Psychodynamic Psychotherapy*. Washington: American Psychiatric Press.
- Ontai, L. L. ve Thompson, R. A. (2008). Attachment, parent–child discourse and theory-of-mind development. *Social Development*, 17, 1.
- Rosemary, R. (2002). Is there anybody there? A psychodynamic view of panic attack. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(1).
- Shear, K., Robert, J, Ruscio, A. M., Walters, E. E. ve Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the national comorbidity survey replication (NCS-R). *American Journal of Psychiatry*. 163(6), 1074–1083.
- Silove, D., Manicavasagar, V., Curtis, J. ve Blaszczynski, A. (1996). Early separation anxiety a risk factor for adult panic disorder?: A critical review. *Comprehensive Psychiatry*, 37(3), 167-179.
- Winnicott, D. W. (1971). *Oyun ve gerçeklik*. İstanbul: Metis yayıncılık.

Summary

Seperation and Individuation: A Therapeutic Application Based on Object Relations

According to Mahler's theory, the separation and individuation process can be observed in four phases, namely, differentiation, practicing, reapproachment and libidinal object constancy. Current paper's purpose was to reconceptualization of a case within the perspective of Mahler's and previous literature findings. Research revealed that it is adaptive and universal phenomenon to experience separation anxiety for the baby. However, when the baby is exposed to frustration with developmentally inappropriate levels of anxiety, it was said that anxiety may have pathological manifestations. That is, it is known that more or less everyone experiences separation anxiety; but that some of these anxieties manifest itself differentially (i.e., social phobia, dependent personality disorder, etc.) in adulthood. In this sense, Miss A was chosen for case report. Miss A was a 22-year-old university student with diagnosis of panic disorder. It was aimed to consider Miss A's separation-individuation process based upon the focus of her mother-child relationship within the perspective of Mahler's and literature findings. Within this context, it was thought that Miss A's panic attacks could be related to the conflicts and serve a function to comfort the resultant stress rooted from turning between her and her mother's needs.

Keywords: Separation anxiety, separation, individuation, Mahler, case