

BÖLÜM 9

Bağlanma Odaklı Travmalar ve EMDR

Salih DENİZ¹

Çocuk ve ergenlerde bağlanma sorunu

Çocuk ruh sağlığı alanında son yılların popüler konularından birisi de bağlanma kavramıdır. Bağlanmanın birey üzerindeki yaşam boyu etkisi yakın zamanda daha çok fark edilmiş ve farklı terapi yaklaşımları tarafından odağa alınmaya başlanmıştır. EMDR gibi travma odaklı ve etkili bir terapi yöntemi için de önemli bir çalışma alanı olmaktadır. Bağlanma ve bağlanma sorunlarını anlamak için önce bağlanma kuramına bir bakalım.

Bağlanma Kuramı

İngiliz çocuk psikiyatristi ve psikanalist Bowlby, çocukların bakım verenlerle olan ilişkilerini araştırmış ve bakım verenden ayrılmanın çocuklar üzerinde yarattığı kaygıyı fark etmiştir.

Daha önceki klasik kuramlar bağlanmayı daha çok bakıcı ve bebek arasında besleme ilişkisi olarak görüyorlardı. Ancak Bowlby (1982) besleme davranışının bebek üzerindeki kaygıyı azaltmadığını, bağlanmanın beslemeden daha karmaşık bir süreç olduğunu fark etmiştir. Böylelikle zaman içinde geliştirilecek olan bağlanma kuramının temelleri atılmıştır.¹

¹ Uzm. Psikolog, psksalihdeniz@gmail.com, ORCID iD: 0009-0002-7459-3016

kalılıyorsunuz. Bu sebeple alet çantamızın dolu olmasında büyük fayda var. Birey henüz EMDR'ye hazır olmadığında, EMDR süreci tıkanıldığında ya da EMDR ile beraber uygulandığında daha etkili olabilecek diğer terapi yaklaşımlarını veya en azından bu yaklaşımların bazı tekniklerini rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bu terapi yaklaşımları ve yöntemlerinden ilk akla gelenler; Theraplay, Oyun Terapileri, Aile Terapileri, Kum Tepsi Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi olarak sayılabilir.

Kaynaklar

1. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
2. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1).
3. Rees, C. (2012). Children's attachments. *Paediatrics and Child Health*, 22(5), 186-192.
4. Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss. Volume 2: Separation: Anxiety and Anger. London: Hogarth Press. Bowlby, J. (1979). The Making and
5. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., & Waters, E. (1978). wall, S.(1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. *Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates*.
6. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
7. Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
8. Behrens, K., Hesse, E., & Main, M. (2007). Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds' reunion responses: A study conducted in Japan. *Developmental Psychology*, 43(6), 1553-1567.
9. Padrón, E., Carlson, E. A., & Sroufe, L. A. (2014). Frightened versus not frightened disorganized infant attachment: Newborn characteristics and maternal caregiving. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(2), 201.
10. Mendelsohn, M., Herman, J. L., Schatzow, E., Coco, M., Kallivayalil, D., & Levitan, J. (2011). *The trauma recovery group: A guide for practitioners*. Guilford Press.
11. Shapiro, F. (1996). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Evaluation of controlled PTSD research. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 27(3), 209-218.