

Bebegin ihtiyacı olan anne hatasız değil, hatasını onarabilen bir annedir.

Winnicott'un 1960'ta tanımladığı "yeterince iyi anne" kavramının bilimsel karşılığı.

Kaydır → 10 Slayt

"Yeterince İyi Anne" Ne Demek?

MÜKEMMEL DEĞİL, YETERLİ

Winnicott'a göre "iyi", kusursuzluk değil, bebeğin o anki gelişim evresine yetecek kadar uyum göstermesi anlamına gelir.

AŞAMALI GERİ ÇEKİLME

Doğumdan hemen sonra tam uyum sağlar, sonra zaman içinde bebeğin kendi gerçekliğini keşfetmesine izin verecek kadar geri çekilir.

KÜÇÜK HAYAL KIRIKLIĞI GEREKLİ

Tolere edilebilir gecikmeler, bebeğe kendisi ile dış dünya arasındaki farkı adım adım öğretir.

Winnicott (1960), International Journal of Psycho Analysis

Kavramın Kökeni: Tutma Ortamı

TUTMA ORTAMI

Winnicott bunu yalnızca fiziksel kucaklama olarak değil, bebeğin duygusal olarak güvende hissettiği bütün çevre olarak tanımladı.

GEÇİŞ ALANI

Anne kendi gerçekliğini dayatmadığında, bebek için oyun ve hayal kurma alanı açılır; bu alan yaratıcılığın temelidir.

MUTLAK BAĞIMLILIKTAN ÖZERKLİĞE

Winnicott bu süreci tam bağımlılıktan başlayıp adım adım özerkliğe uzanan bir gelişim çizgisi olarak tanımladı.

İNGİLİZ NESNE İLİŞKİLERİ OKULU

Melanie Klein'in öğrencisiyken kendi çizgisini kurdu; odağı içsel çatışmadan gerçek ilişkinin niteliğine kaydırды.

Winnicott (1953, 1960), *International Journal of Psycho Analysis*

Duyarlılık Önemli, Ama Tek Belirleyici Değil

1997 META ANALİZİ

21 çalışma ve 1.099 bebeğin incelendiği meta analizde, annenin duyarlı tepkiselliği ile bebeğin güvenli bağlanması arasında orta düzeyde bir ilişki bulundu ($r=.24$); ilişki gerçek ama mutlak değil.

2024 META ANALİZİ

Daha büyük bir örneklemle tekrarlanan analizde benzer büyüklükte bir ilişki bulundu ($r=.26$); araştırmacılar duyarlılığın önemli ama tek koşul olmadığını özellikle vurguladı.

De Wolff & van IJzendoorn (1997); Madigan ve ark. (2024)

Uyumsuzluk Kural, Onarım Beceri

UYUMSUZLUK KURAL, ONARIM BECERİ

Gelişim psikiyatrisi literatüründe, sağlıklı etkileşimlerde bile tam uyumun **sürekli olmadığı** kabul ediliyor.

Geri kalan zamanda uyumsuzluk ve onarım döngüsü hakimdi; bebek, sinyal verme ya da kendi kendini yatıştırma gibi yollarla anneyi yeniden uyuma çağırıyordu. Winnicott'un kuramıyla örtüşen nokta tam burada: mükemmel uyum değil, onarabilme kapasitesi.

"Yoğun Annelik" Söyleminin Üç Varsayımı

SANILAN

BULUNAN

Her ihtiyaç anında, kusursuzca karşılanmalı.



Tolere edilebilir gecikme, bebeğin kendi kendini yatıştırma becerisini geliştiriyor; anlık ve kusursuz yanıt şart değil.

Uyumsuzluk, bir annelik başarısızlığıdır.



Sağlıklı etkileşimlerde bile uyumsuzluk beklenen bir durumdur; belirleyici olan uyumsuzluğun yokluğu değil, onarımın kendisidir.

Mükemmellik hedefi, daha iyi bir anne yapar.



Mükemmelci standartlar, ebeveyn tükenmişliği riskini artırıyor; yüksek beklenti çoğu zaman koruyucu değil, yıpratıcı bir etkidir.

Hays (1996); Winnicott (1960); Mikolajczak ve ark. (2023)

Bu, Günlük Hayatta Ne Demek?

GEÇ YANIT BAŞARISIZLIK DEĞİL

Bebegin her ağladığı anda saniyeler içinde koşmak zorunda değilsiniz; kısa bekleme, bebeğin kendi sinyalini güçlendirmesine alan açar.

SABIRSIZLIK SUÇ DEĞİL

Günün sonunda sabırsızlandığınız an "kötü annelik" değil, insan olmanın normal bir parçasıdır.

ONARIM, ANDAN ÖNEMLİ

Sinirlendiğiniz anın ardından "şimdi buradayım" demek, hiç sinirlenmemiş gibi davranmaktan daha güçlü bir modeldir.

Yeterince İyi Olmak İçin 4 Adım

- 1** Anında değil, makul sürede yanıt verin. Kısa bekleme süreleri bebeğin kendi kendini yatıştırma kapasitesini destekler.
- 2** Kopuşu inkar etmeyin, onarın. Sertleştığınız anın ardından "şimdi buradayım" demek, hiç kopuş yaşanmamış gibi davranmaktan değerlidir.
- 3** Mükemmellik standardını bırakın. "Her şeyi doğru yapmalıyım" yerine "yeterince iyi yapıyorum" çerçevesini deneyin.
- 4** Kendinize de alan açın. Sizi destekleyen bir çevre olmadan bu süreç sürdürülebilir değildir.

De Wolff & van IJzendoorn (1997); Mikolajczak ve ark. (2023); Winnicott (1960)

Kaynaklar

Winnicott, D.W. (1960). The Theory of the Parent Infant Relationship. International Journal of Psycho Analysis, 41.

Winnicott, D.W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena. International Journal of Psycho Analysis, 34.

De Wolff, M.S. & van IJzendoorn, M.H. (1997). Sensitivity and Attachment. Child Development, 68(4).

Madigan, S. ve ark. (2024). Maternal and Paternal Sensitivity. Psychological Bulletin, 150(7).

Hays, S. (1996). The Cultural Contradictions of Motherhood. Yale University Press.

Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M. & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research. Current Directions in Psychological Science, 32(4).

**Yeterince iyi olmak bir
eksiklik değildir. Kendi
başına bir yeterlilik.**

*Bugün, mükemmel olmaya mı çalıştınız,
yoksa yeterince iyi olmaya mı?*
