

Bağlanma Biçimleri ve Romantik İlişkiler

Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır. Erken yaşlarımızda bize bakım veren anne, baba ve diğer kişilerle kurulan ilişki, bağlanma biçimlerimizi ve yetişkinlikte kurduğumuz ilişkilerin temelini oluşturur. Bağlanma, hayat boyu devam eden ve keskin çizgileri olmayan bir süreçtir. Bowlby'e göre, her insanın yakın duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı vardır ve bağlanma ilişkisi kişinin psikososyal gelişimini etkilemektedir. Bebekler, birincil bakıcılarıyla geliştirdikleri bağlanma örüntüleriyle kendilerine ve çevrelerine ilişkin zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Bowlby, çocukluk döneminde bağlanma figürüyle oluşturulan örüntülerin ergenlik döneminin sonuna doğru kişinin içsel çalışan modelleri tarafından biçimlendirilen genelleştirilmiş etkileşim biçimlerine dönüştüğünü ileri sürmüştür.[1] Yaşamın ilk yıllarında oluşturulan bağlanma örüntüleri içsel çalışan modeller aracılığıyla yaşamın daha sonraki dönemlerine pek fazla değişime uğramadan aktarılır. Bowlby, ortaya koyduğu bağlanma sisteminin, insanoğlunun yaşamını ömür boyu şekillendirdiğini belirtmiştir. İnsanların çocukluk yaşantılarının ilk dönemlerinde geliştirdikleri bağlanma biçimleri, benlik algılarını ve diğer insanlarla olan ilişkilerin kalitesini de belirlemektedir. Parker erken yaşantıların kişilerarası ilişkileri biçimlendirdiğini, anababacıocuk ilişkisindeki yetersizliklerin, bireyin kişiliğini etkileyerek değersizlik duygularına yol açtığını ileri sürer.[2] Bartholomew ve Shaver, çocuklukta bağlanma figürleriyle ilişkilerin, ileride kişinin yakın ilişkisindeki beklentilerini, duygularını, savunmalarını etkilediğini belirtmişlerdir.[3] Bağlanma biçimleriyle ilişkili olarak sergilenen davranışlar yetişkinlikte romantik ilişkilerde de kendini göstermektedir. Yetişkinliğe kadar olan süreçte tek taraflı olan bağlanma yetişkinlikten itibaren romantik ilişkilerle beraber iki yönlü bir hal almaktadır. Bağlanma kuramıyla ilgili çalışmalarda, çocuklukta anababa sıcaklık ve ilgisinin, yetişkinlerin güvenli bağlanma stili geliştirmesiyle ve anababa reddinin ise güvensiz (kaygılı-kaçınan) bağlanmayla ilişkisi gösterilmiştir.[4]

Bakıcılarıyla sıcak ve tutarlı deneyimlere sahip olan, yani güvenli bağlanma stili olan çocuklar, kendileri ve başkaları hakkında sevebilir, iyi huylu, yetenekli olma gibi olumlu zihinsel temsiller geliştirirler. Güvenli bağlanmada çocuk bağlandığı kişiden ayrıldığında huzursuzluk gösterir, o kişi döndüğünde ise neşelenir, olumlu davranışlar ile yetişkini karışır. Güvenli bağlanmış olan çocuklar, bağlandıkları bireylere itimat ederler bu sebep ile de kendilerini güvende hissederler. Bu çocuklar bağlandıkları yetişkinin onları rahatlatmak, korumak ve ihtiyaçlarını karşılamak için her zaman orada olduklarını bilirler.

Güvenli bağlanma deneyimleyen çocuklar, yetişkinlik hayatlarında daha uzun ve güven temelli romantik ilişkiler yaşayabilirler. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, kendilerini değerli, sevilebilir algılamakta, başkalarına karşı sevgi besleyebilmektedirler. Bu kişilerin sosyal ilişkileri kuvvetli olur, ilişkilerden keyif alır, duygularını ve düşüncelerini insanlarla paylaşmakta daha rahat olurlar. Yapılan çalışmalar güvenli bağlanmış çiftlerin ilişkilerinin daha sağlıklı, doyurucu ve uzun sürdüğünü göstermektedir.

Kaygılı-Kararsız Bağlanmada çocuklar, bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında huzursuzluk yaşarlar. Bağlandıkları kişi odaya geri döndüğünde ise olumsuz duyguları hafiflemez, sakinleşmede güçlük yaşarlar. Kaygılı-Kararsız bağlanmış çocuklar yabancılara karşı büyük şüphe içindedirler, bağlandıkları kişi ile hem çok yakın ilişki kurmak ister hem de ilişkiye karşı direnç gösterirler. Bakıcılarıyla soğuk, reddedici, tutarsızlık deneyimleri olan çocuklar kendi benliklerine ilişkin olarak olumsuz, sevilmeye değmez ve kötü oldukları gibi zihinsel temsiller, başkalarına ilişkin olarak da olumsuz, güvenilmez, soğuk, mesafeli gibi zihinsel temsiller geliştirir. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler romantik ilişkilerinde eşlerinin onları terk edeceği kaygısını taşırlar, kıskançtırlar ve reddedilme korkularını çok sık yaşarlar.

Kaçınan Bağlanma stiline sahip çocuklar, bakım veren kişiyi yok sayma eğilimindedirler. Kaçınan Bağlanmış çocuğun, bakım veren kişiyi yok sayması özellikle, yetişkinin odadan çıkıp geri döndüğünde gerçekleşir. Çocuk, bağlandığı kişiyle temas ihtiyacı hissetmez. Kaçınan bağlanan kişilerin kendi benlik algıları olumlu, başkalarına karşı algıları ise olumsuzdur. Stresli ve zor durumlarda dışarıdan yardım gelmeyeceğini düşündükleri için kendilerine yetmeleri gerektiğine inanırlar. Başkalarına güvenmenin ve bağ kurmanın tehlikeli olduğuna inandıkları için bağ ve yakınlık kurmaktan kaçınırlar, başkalarına ve yakın ilişkilere olan ihtiyacı reddederler. Yardım ve destek istemekten kaçınırlar. İlişkilerdeki samimiyet ve yakınlık bu kişiler için rahatsızlık vericidir. Genelde eşlerine karşı soğuk ve ilgisiz davranırlar. İlişkilerinde duygusal iniş çıkışlar yaşamaktadırlar. Kaçınan bağlanan bireyler partnerlerine karşı soğuk ve mesafelidir.

Bağlanma biçimleri arasındaki farklar, ilişki halinde iken stresli durumlarda ortaya çıkar. İlişki içerisinde yaşanan olumsuz bir durum neticesinde kişilerin verdiği tepkiler, çözüm yolları, düşünce biçimleri, olayları yorumlama şekilleri açığa çıkar. Dolayısıyla, kişinin kendisi ile ilgili düşündüğü olumsuz algıları fark etmesi, ilişkisinde onu neyin yordüğünü, nerelerde zorlandığını farkında olması bunları değiştirmek için ilk adım olabilir. Bu durumda profesyonel

destek almak, kişinin ilişkilerini zorlaştıran durumları fark etmesini ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayarak yaşamda karşılaştığı güçlükleri kolaylaştırabilir.

Özgü Kübra Halitoğulları

Klinik Psikolog

KAYNAKÇA

1. Bowlby J. Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger. New York, Basic Books, 1973
2. Parker G. Early environment. In Handbook of Affective Disorders, 2nd ed. (Ed ES Paykel):171-183. New York, Guilford Press, 1992.
3. Bartholomew K, Shaver PR. Methods of assessing adult attachment do they converge? In Attachment Theory and Close Relationships (Eds JA Simpson, WS Rholes):25-45. New York, Guilford Press, 1998.
4. Perris C, Andersson P. Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. Clin Psychol Psychother 2000; 7:279-288.