

# Çocukluktan Yetişkinliğe Bağlanmanın Görünmeyen Dinamikleri



# Bağlanma Kuramı



Bağlanma Kuramı'na göre; çocuklukta bakım verenlerimizle kurduğumuz ilişki, yetişkinlikte kendimizi ve başkalarını nasıl algıladığımızı belirleyen "Zihinsel İçsel Çalışma Modellerini" oluşturur.

Yetişkinlikte partnerimizle nasıl bağ kurduğumuz, duygularımızı nasıl yönettiğimiz ve çatışmalara verdiğimiz tepkiler bu görünmez modellerin birer yansımasıdır.



Kaygı &  
Kaçınma



Son yıllarda yapılan çalışmalar, yetişkin bağlanmasını katı etiketler veya kategoriler yerine iki esnek boyut (eksen) üzerinden inceler.

İlişkilerimizde verdiğimiz tüm davranışsal tepkiler ve kullandığımız duygu düzenleme mekanizmaları, aslında bu iki eksenle nerede durduğumuzla ilgilidir.

Şimdi bu eksenlere yakından bakalım.





Eksen 1:

## Bağlanma Kaygısı

Bu boyut, bireyin “Benlik Modeli” (kendini ne kadar değerli, sevilebilir ve yeterli gördüğü) ile ilişkilidir.

- **Bağlanma kaygısı** yüksek bireyler, partnerinin sevgisi ve sürekliliği konusunda yoğun şüphe duyar; reddedilme ve terk edilme korkusu belirgindir. Sürekli onay ve bağlılık sinyalleri arama eğilimindedir.
- **Bağlanma kaygısı** düşük bireyler kendini değerli ve güvende hisseder; partnerin geçici mesafe koymasını tehdit veya terk edilme işareti olarak yorumlamaz.



## Bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerde:

- Partnerden gelecek en ufak bir reddedilme veya mesafe sinyaline karşı aşırı hassas ve sürekli tetiktedirler. Partnerin bir yüz ifadesi veya geçen bir mesaj, sistem tarafından hemen bir "tehdit" olarak algılanır.
- Yaşanılan olumsuz duygular, acılar ve çaresizlik hissi bastırılmak yerine, sistem tarafından büyütülerek ve tüm şiddetiyle yaşanır.
- Zihinleri sürekli olarak ilişkileriyle, partnerlerinin ne yaptığıyla ve onu kaybedip kaybetmeyecekleriyle meşguldür. Kendi benlik değerleri partnerlerinin o anki ilgisine göre dalgalanır.





Eksen 2:

## Bağlanma Kaçınması

Bu boyut, bireyin “Öteki Modeli” (insanları ne kadar güvenilir gördüğü) ile ilişkilidir.

- **Bağlanma kaçınması** yüksek bireyler duygusal yakınlığı tehdit edici bulur; bağlanmaktan ya da kendilerine bağlanılmasından rahatsızlık duyar. Bu nedenle duygusal mesafe ve aşırı bağımsızlık eğilimi gösterebilirler.
- **Bağlanma kaçınması** düşük bireyler yakınlık kurmaktan, duygularını paylaşmaktan ve derin ilişkiler geliştirmekten rahatsızlık duymaz; yakınlığı bir tehdit veya özgürlük kaybı olarak görmezler.

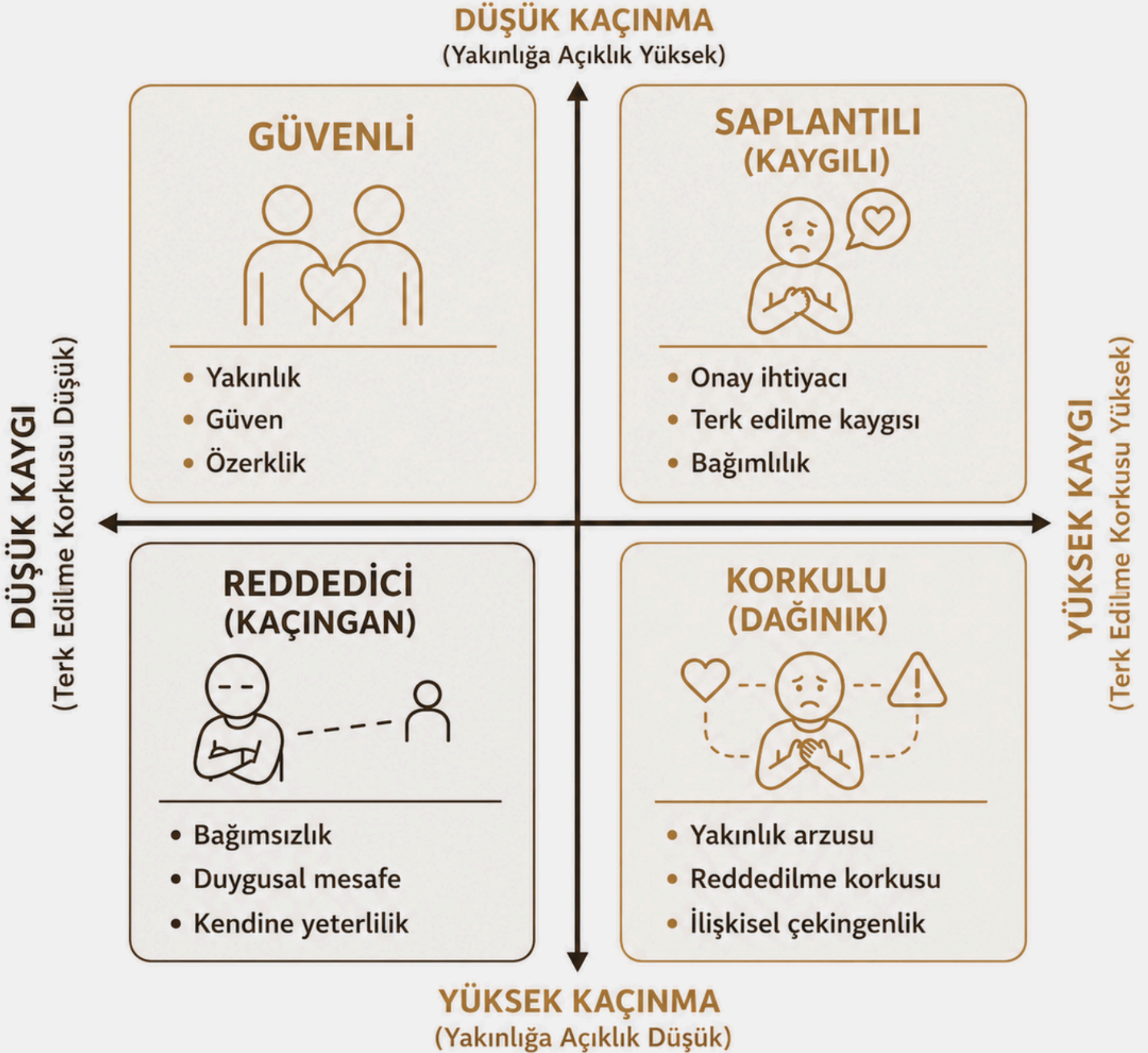


## Bağlanma kaçınması yüksek olan bireyler:

- Dış dünyaya güvenmeyi bir risk olarak gördüklerinden, her koşulda kendi kendilerine yetmeleri gerektiğine inanırlar ve katı bir bağımsızlık kalkanı örerler.
- Yaşadıkları stresi, korkuyu veya üzüntüyü bilinç düzeyinde reddederler; zihin duyguyu bastırma ve yok sayma eğilimindedir ama beden stresi fizyolojik olarak taşımaya devam eder.
- Kendilerini güçlü, kusursuz ve bağımsız görürken; dışarıdaki insanları güvenilmez, zayıf veya sınırları ihlal eden kişiler olarak kodlama eğilimindedirler.



Bartholomew ve Horowitz (1991), bu iki eksenin kesişimiyle 4 temel eğilim tanımlar:





# Bağlanma Stili Değişebilir mi?

Bağlanma stillerimiz değiştirilemez birer kader veya kişilik damgası değildir; farkındalıkla, doğru partner deneyimleriyle ve psikoterapi süreciyle esnetilebilen, "güvenli bağlanmaya" dönüştürülebilen dinamik süreçlerdir.

Eğer kendi bağlanma eğilimlerinizi merak eder ve ölçmek isterseniz, hikayemizdeki anketi çözerek farkındalığa doğru bir adım atabilirsiniz!

→ Bağlanma stilinizi merak ediyorsanız...

