

Klinik Psikolog
ZİYA ÜNLÜTÜRK

Bağlanmanın Anatomisi
HANI AYRILIKLAR DA SEVDAYA DAHİLDİ?



DESTEK
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1610
KİŞİSEL GELİŞİM: 277

ZİYA ÜNLÜTÜRK / HANİ AYRILIKLAR DA SEVDAYA DAHİLDİ?

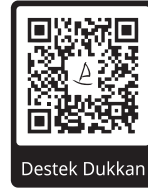
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Edtör: Özlem Esmegül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Haziran 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-692-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Klinik Psikolog
ZİYA ÜNLÜTÜRK
Bağlanmanın Anatomisi

HANI AYRILIKLAR DA SEVDAYA DAHİLDİ?



BAĞLANMA STİLİNİZ HANGİSİ:
GÜVENLİ Mİ, KAYGILI MI, KAÇINMACI MI?



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
I. BÖLÜM	
BAĞLANMA	13
İlişkilerde Görünmeyi Görebilme	15
Temas Etmenin Yaşamsal Önemi	17
Bağlanma Modelleri	21
1- Kaygılı Güveniz Bağlanma	23
2- Güvenli Bağlanma	24
3- Kaçınan Güvensiz Bağlanma	24
Bağlanma stillerine göre içsel çalışma modelleri ve yaklaşım	27
-Kaygılı Güvensiz Bağlanma-	28
-Güvenli Bağlanma-	29
-Kaçınan Güvensiz Bağlanma-	30
-Dağınık Güvensiz Bağlanma-	32
Neden 0-1 yaş arasında geliştirilen bağlanma modelleri, yetişkinlikte kurulan ilişkilerin temel bağlanma modellerine dönüşür?	33

Bağlanma Modellerine Göre Karşılaşmalar ve Deneyimler.....	37
Kaygılı âşıklar, kaçınan âşıklara nasıl bağlanırlar?	37
Kaygılı bağlanma gösteren kişinin yaşadığı öfkeyle kaçınan bağlanma gösteren kişinin yaşadığı öfke farklı mı?	43
Kaygı Tuzakları ve Handikaplar.....	45
Aldatılma korkusu, aldatılmaktan korur mu?.....	45
Yara Bandı Niyetine Yedekte Tutulan Âşıklar.....	53
Ayrılıktan Kaçındığı İçin Ayrılamayanlar	61
Kimin Yası Daha Güzel?	65
Bağlanma şekilleri değiştirilebilir mi?	67

II. BÖLÜM

ÖDİPAL KOMPLEKS

-İLK AŞKIM-	73
İlk Eksiklik Duygusu	75
Ödipal Kompleks	81
Kız Çocuğunda Ödipal Süreç	81
Elektra Kompleksi	81
Çocukluk Çağı Korkuları	91
Rakipsiz Kalan Kız Çocuğu	95
İlk Değersizlik Hissi ve Kıskançlığın Çeşitleri	97
Tercih eden ve tercih edilen	98

Eril tarafı baskın bir anneyle büyüyen kız çocuğu	100
Sürekli aldatılan bir anneyle büyüyen kız çocuğu.....	100
Babasız büyüyen kız çocuğu	101
Ebeveynsiz büyüyen kız çocuğu.....	101
Erkek Çocukta Ödipal Süreç Oidipus Kompleksi	103
Sünnet korkusu	107
Annesinin Kahramanı Olmak İsteyen Erkek Çocuk.....	110

III. BÖLÜM

NEDENSEL DÖNGÜSELLİK.....	113
Hep Aynı Nakarat	115
Eş Seçimlerine Yansıyan Ebeveyn İlişkileri.....	131
Suçlu Olmaya Gönüllü Olmak.....	137

IV. BÖLÜM

İLİŞKİLERİ ÇIKMAZA SOKAN

YIKICI DAVRANIŞLAR.....	141
Mahşerin Dört Atlısı:	
<i>Eleştiri, Savunma, Küsme, Aşağılama</i>	143
Kaybetme korkusuyla nasıl baş edilir?	153
Öz şefkat.....	160

V. BÖLÜM

EMPATİ	161
Başkasının Yerine Geçme Değil, Başkasını Anlama Sanatı	163

Önce Sen Beni Anla	167
Empati geliştirme becerisi	170
Empatiyi artırmak mümkün mü?	174
Fazla Empati.....	176
Kendine karşı empatini nasıl geliştirirsin?	179
Projeksiyon mu yapıyorum empati mi?	180
Empatik ebeveyn	181

ÖNSÖZ

İnsan hayat yolculuğunda en büyük deneyimlerini ilişkiler aracılığı ile edinir. Öğrenimler, kazanımlar hatta kendini anlama ve tanıma yolculuğu dahi çoğu zaman bu noktada kaynak bulur. İlişkiler, hayatın yalnızca bir kısmıymış gibi görülse de aslında insan, çevresini ve çevresinde olan biteni yine ilişkiler yoluyla tanır.

Erişkin hayatımızda duygu ve davranışlarımızı etkileyen değişkenlerin kaynağı çocukluktan getirdiklerimizdir. Bu kitabı yazarken çocukluktaki bağlanma şekillerimizin, anne baba ilişkimizin yetişkin hayatımıza nasıl yansıdığını anlatmaya çalıştım. İnanıyorum ki sağlıklı ilişkiler yaşayabilmek için insanın önce kendini tanıması, davranışının nedenini ve kaynağını bilmesi gerekiyor.

Duygularımızın, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın gerçekten bize ait olup olmadığını ayırt edebilmeliyiz. Çünkü bu ayrımı yapabilmek “BEN KİMİM?” sorusuna cevap verebilmek demektir.

Peki bu sorunun cevabı o kadar kolay mı?

Elbette değil.

Bunun için insanın önce kendine dönmesi ve kendine emek harcaması gerekiyor. İlişkilerdeki “BEN” kavramı kim olduğumuz hakkında çok geniş fikirler verir. Kişiliğimizin hatta davranış biçimlerimizin temelini oluşturan motifleri de ilişkilerdeki “BEN” üzerinden rahatlıkla çözümleriz.

Davranışlarımızın, duygulanımlarımızın, hislerimizin ve düşüncelerimizin hemen hepsi belli örüntülerin birer sonucudur. Bu kitapta yoğunlukla ilişkilere değinilmesinin sebebiye sahip olduğumuz örüntülerin, yaşadığımız ilişkiler aracılığıyla kolayca kendini ortaya koyabilmesidir. Hal böyle olunca ilişkileri yalnızca romantik ilişkiler olarak değerlendirmek konuyu epey sınırlandırır. Çünkü ilişkiler, insanın çevresini anlayabilmesinin en iyi aracıdır.

Sana “*Kendini yeterince tanıyor musun?*” diye sorsam ne yanıt verirsin?

“*Şöyle biriyim, böyle biriyim*” diyerek saymaya başlarsın muhtemelen...

“*Neden böylesin?*” diye sorulduğunda çok daha zor bir soruyla karşı karşıya kaldığını hissedebilirsin tabii.

Konuya farklı bir perspektiften bakalım istiyorum aslında.

İnsan, belli tanımlamalar üzerinden hareket etmeye çok alışkıdır. Biz, bizi biz yapan şeyleri düşünüp “doğru” –yani onaylanan– ve “yanlış” –yani onaylanmayan– olarak belli başlı kategorilere inanmaya çok yatkınız.

İnanmak kavramını özellikle kullanıyorum. Çünkü aslında insan en çok kendi doğruları üzerinden kendi kendini manipüle etme riskiyle karşı karşıyadır.

Daha açık olmak gerekirse bizi, “yanlış” diye tanımladıklarımızdan ziyade “iyi” ve “doğru” diye tanımladıklarımız bloke eder. Yanlış ya da hatalı diye tanımladıklarımız üzerinde bir şekilde düşünüyor, bunları değiştirmeye çalışıyor, üzerine analizler yapıyor, hatta üzerine yatırım yapıyor, emek harcıyoruz ve o yanlışlıkla savaşıyoruz. Bize haksızlık eden, sınırlarımızı ihlal eden, bize şiddet uygulayan, çaresiz bırakan, zulmeden bir ebeveyne karşı kendimizi korumak istiyoruz. Oradan gelen her türlü şeye karşı daha savunmacı oluyoruz.

Sorguluyoruz. Bariyerlerimizi aktive ediyoruz. Çünkü tehlikeyi algılıyoruz. Hal böyle olunca bir şekilde ilişkiyi süzgeçten geçiriyoruz. Tehlikeli gördüğümüz ebeveyne karşı gücümüz yetmese bile, ona boyun eğmiş bile olsak bir şekilde içimizdeki direnen tarafımızın farkındayızdır. Ancak “doğru ve iyi” dediğimiz şeyler üzerine böylesi bir bakış açısına sahip olunmuyor. Çoğunlukla iyi ve doğru bulduğumuz hiçbir şeyi sorgulamadan içselleştirip hayatımıza devam ediyoruz.

Bize yakın olan, iyi davranan, bizi tehlikeden koruyan, bizden yana olan ebeveyne karşı daha savunmasız ve daha geçirgeniz. Ondan gelenleri kolaylıkla “doğru” kabul ediyoruz. Çünkü “*O bizim iyiliğimizi ister*” inancını taşıyoruz.

Danışanlarımla yaptığım görüşmelerde karşılaştığım sonuç çok şaşırtıcı ama biliyor musunuz?

Ebeveynler üzerine konuşmaya başladığımızda genelde çatışma yaşadığı ebeveyninden ve kendisine verdiği zararlardan bahsederler. Yani ilişkilerinin kendisi üzerindeki etkisini bir şekilde düşünmüş ve bunu değiştirmek üzere çaba göstermiş olarak gelirler karşıma. Hayatının bir noktasında sorgulanmış bir konudur o yani... Fakat “iyi ve doğru” diye tanımladığı, çatışma yaşamadığı ebeveyniyle olan ilişkisine dönüp bakınca orada çok şaşırırlar. Çünkü onunla ilişkisine, çatışmalı olduğu ebeveyniyle yaşadığı ilişkisi kadar eğilmemişlerdir. Orayı hiç sorgulamamışlardır. Hal böyle olunca asıl yüzleşme tam da iyi olan taraf üzerinde yaşanır. Hayatında asıl değişimi yaratan da burası olur.

İşte burası, KÖR noktada kalmış olan ebeveynidir.

Kişiliğimizin inşasında en önemli faktörler anne ve babadır. Ama anne tarafı sorgulanmış, baba tarafı kör noktada kalmışsa ya da anne kör noktada ise işte o zaman cevapsız sorularla karşı karşıya kalırız.

Bu kitapta anne baba ilişkilerimizden başlayıp ilişkilerin kör noktalarını da hesaba katarak birlikte ilerliyor olacağız.

Katkı sağlaması dileğiyle...

Ziya Ünlütürk



I. BÖLÜM

BAĞLANMA

İLİŞKİLERDE GÖRÜNMEYENİ GÖREBİLME

Hayat yolculuğumuz boyunca en büyük ve en önemli deneyimlerimizi “*ilişkiler*” aracılığıyla elde ederiz. Her ne kadar ilişkiler, hayatın yalnızca bir kısmıymış gibi görülse de aslında hepimiz çevremizi ve çevremizde olup bitenleri bu yolla tanır, bu yolla anlamlandırır ve tarif ederiz.

Kendimize karşı bakış açımızı da oluşturan bazı örüntüler vardır ki bu örüntüler çok küçük yaşlarda ortaya çıkmaya başlar. Neye nasıl tepki vereceğimiz, romantik ilişkilerimizi başlatma-sürdürme-sonlandırma yöntemlerimiz, ilişki yaşama biçimimiz aslında bilinçli eylemlerimiz değildir. Bilinçli yaptığımızı sandığımız eylemlerdir ve genellikle bilinçli değildir. Durup üzerinde düşünmemişizdir bile... Yani bilinçdışı bir sistem yönetiyordur bizi. Kontrolün elimizde olduğunu sanıyor olsak da kendi üzerimizde bile çok az kontrol sahibiyizdir. Bilinçdışı materyalleri bilinç düzlemine çıkarmamız ve hepsini bilinçli zihnimizde yeniden işlememiz gerekir.

Bu kitapta tam da bunu yapıyor olacağız işte. Farkında olmadıklarımızın farkına varacağız.

Davranışlarımızın, duygulanımlarımızın ve düşüncelerimizin hemen hepsi belli örüntülerin birer sonucudur. Özellikle ilişkilere eğiliyor olmamızın nedeni de yaşadığımız ilişkiler aracılığıyla sahip olduğumuz örüntülerin kolayca ortaya çıkabilmesidir. Hal böyle olunca konuyu yalnızca romantik

ilişkiler bağlamında değerlendirmek doğru olmaz. Dolayısıyla başkalarıyla kurduğumuz bütün ilişki biçimlerimizin üzerinde duruyor olacağız bu kitapta. Çünkü *ilişkiler*, insanın kendini ve çevresini anlayabilmesi yolunda kullanabileceği en iyi araçlardan biridir.

Konu başkalarıyla (*ötekiyle*) kurduğumuz her türden ilişki ve aşk hayatımızsa, kitap boyunca temel meselemiz ilişkilerimiz ve aşkta görünmeyi görebilmek olacaksa, ilişkiler bağlamında çok eskiye gitmemiz gerekecektir.

“Nereye kadar?” diye sorabilirsin.

Tabii ki anneye kadar...

İlişkilerde yaşanan sorunları anlamak ve çözmek için *anneye* bakmak gerektiğini neredeyse her eğitimimde ve kaleme aldığım her makalemde ifade ederim. Bazıları her sorunda sürekli yüzümüzü geçmişe dönüp hep *anneye* bakıyor olmamıza tepki gösterirler zaman zaman. “Neden hep anneyi sorguluyoruz?” derler.

Bu noktada şunu doğru anlamak çok önemli:

Kitap boyunca “*anne*” kavramını “*bakım veren kişi*” olarak ele alıyordığımızı hep hatırlamanı isteyeceğim senden.

Bebeğe bakım veren kişi her durumda her zaman annesi olmuyor değil mi?

Bakıcısı tarafından büyütülen, anneannesi, teyzesi, babası, halası, babaannesi ya da akrabalık ilişkisi olmayan bir ebeveyn tarafından büyütülen insanlar da var. Biyolojik annesi çalıştığı için onun bakımını alamamış olanlar da olabilir, annesi depresyonda olduğu için anne bakımını alamamış olanlar olabilir ya da biyolojik annesi vefat etmiş olanlar da...

Nihayetinde pek çok sebepten dolayı biyolojik annenin bakımından mahrum kalınmış olabilir. Bu varsayımları da hesaba

katarak ilişkiler konusuna yaklaşıyor olacağımız için kitapta kullanacağımız “anne” kavramı her zaman biyolojik anneye karşılık gelmeyecektir.

“Eskiye bakalım” dediğimde, bebeğe/çocuğa bakım veren kişi her kimse onunla kurulan temel bağlardan söz ettiğimi bilmeni isterim. Kısacası ben “anne” dediğimde “bakım veren kişiyi” kastettiğimi düşünmeni istiyorum. Her zaman her durumda biyolojik anneyi baz almamalısın.

Temas Etmenin Yaşamsal Önemi

İnsan açısından ilişkinin ne kadar kritik ve yaşamsal bir değere sahip olduğu üzerine gerçekleştirilen önemli bir araştırma var.



Rene Spitz, 1940’larda yetiştirme yurtlarında büyüyen bebekler üzerinde bir gözlem yaptı.

II. Dünya Savaşı sırasında ailesini kaybetmiş ve devlet koruması altına girmiş binlerce bebek yetiştirme yurtlarına alınmış. Bebeklerin bütün bakımları ve temel ihtiyaçları düzenli ve dengeli şekilde karşılanmış. Karınları doyurulmuş, temizlenmişler, sıhhi bir ortamda hastalıklarından yalıtılmış olarak büyütülmeye çalışılmışlar. Ancak bir zaman sonra beslenme, temizlik, uyku gibi tüm temel ihtiyaçları karşılandığı halde bebekler arasında ölümler gerçekleşmeye başlamış.

Bu beklenmedik nedensiz ölümlerin, anne sevgisi alamamaktan kaynaklandığı tespit edilmiş sonra. Yani bir bebek için güven duyduğu sevgi nesnesinin (*annenin*) olmayışı ölümlere eşdeğer...

Hayati ihtiyaçları giderildiği halde insanın sevilmemesinin ıstırap verici bir deneyime dönüştüğü inkâr edilemez bir gerçektir.

Annelerimizin bizi kabul etme, sevme, sakinleştirme, bağlanma ve ilişki kurma biçimleri yetişkinlik hayatımızda kendimize neler yaptığımızı ya da yapmadığımızı anlamamız yolunda bize rehberlik edecek en önemli kaynaklardan biridir. Hatta kesinlikle en önemli kaynaktır.

Bebeğin sağlıklı anne rahminden çıkabilmesi ve kanala sıkışıp travmatik bir deneyime maruz kalmaması için kafatasının ölçüleri küçük olmalıdır. Yani bebek beyin gelişimini içeride tamamlayamadan doğmak durumundadır. Dolayısıyla bebeğin beyninin gelişiminin büyük kısmı doğum sonrasında gerçekleşir. 3 yaşına kadar beynin sağ lobunun (*duyguların ve sanatsal yönelimlerin baskın olduğu taraf*), 3 yaşından sonra ise sol lobunun (*matematik, mantık, dil, sembol vs. becerilerin olduğu taraf*) hacimsel-kütlesel olarak büyümektedir. Doğumda bir bebeğin beyinde ortalama 100 milyar beyin hücresi ve her birinin 2500 snapsi (*diğer nöronla bağı*) varken; yaşamının ilk 3 yılını tamamladığında snaps sayısı 15.000'e ulaşmaktadır (Schore, 1997; Siegel, 1999). Yeni bağlantılar kurduran, var olan bağlantıları geliştiren çevresel uyarıcı olarak annenin bebeğe dokunması, seslenmesi, ninni söylemesi, uyutması, göz kontağı kurması, karnını doyurması, kucağına alması, sakinleştirilmesi ve pırpışlaması beyin gelişim sürecinde çok önemlidir.

Örnek verdiğim araştırmaların da ortaya koyduğu gibi bebeklik yıllarımızda hayatta kalmamıza ve beyin gelişimimize destek olan ana etmen, bize sevgiyle-bağla bakım veren kişiyse (anneyle) kurduğumuz ilişkidir.