

BAĞLANMA

İnsan doğduğu andan, kendine bakabileceği ana kadar bakıma muhtaç olan en zayıf canlıdır. Bu bakım ihtiyacımız, bizim daha doğuştan başkalarına bağlanma eğilimiyle dünyaya gelmemize neden olur.



Bağlanma stilleri bakım veren/ebeveyn (çoğunlukla anne) ile kurulan bu bağ ve yakınlığı içermektedir. Çocuk bakım veren kişiye (genelde anne) bağlanırken, bakım veren kişiye yönelik oluşmuş olan bağlanma büyüdükçe arkadaşlara, sevgiliye, eşe yönelir.



Yetişkinlikte kurduğumuz ilişkiler aslında bebeklik ve çocuklukta ebeveynler ile kurulan bağ ve yakınlığın birer yansımasıdır.



Güvenli

- Kendilerini değerli olarak görmekte ve başkalarını da kabul edici ve destekleyici olarak değerlendirmektedirler.
- Başkaları ile yakınlık kurmak görece daha kolay gelir.
- Genellikle içinde olduğu ilişkilerde mutludurlar ve ilişkilerinde yapıcı bir tutum sergilerler.
- Başkalarından iyi muamele görmeyi beklerler ve başkalarına da iyi muamele gösterirler.
- Yardım istemek konusunda rahattır.



Kaygılı/ Kararsız

- Kendilerini değersiz, yetersiz ve başarısız; başkalarını ise değerli ve sevmeye layık olarak görürler.
- Başkası tarafından tümüyle sevmeyeceği konusunda endişe duyarlar.
- Geçmiş ilişkilerinde yaşadıkları incinmeler ve reddedilmeler çözümlenmediği için tekrar aynı şeyleri yaşarlar.
- Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında kolayca sinirlenirler ve hayal kırıklığı yaşarlar.
- İlişkilerinde genellikle terk edilme korkusu yaşarlar. Bu yüzden ilişkide oldukları bireylere karşı aşırı fedakârlık gösterme, karşısındaki kişiyi memnun etmeye çalışma ve onun onayını almaya çalışma gibi davranışlar sergilerler.

Bağlanma Stilleri

Kaçıngan

- Kendilerine yönelik zihinsel algısı olumludur, kendilerini sevmeye layık ve değerli olarak değerlendirirler. Ancak başkalarına yönelik zihinsel algıları olumsuzdur, başkalarının sevmeye layık olmadığını, değersiz ve güvenilmez olduklarını düşünürler.
- İlişkilere çok önem vermez görünürler.
- Başkalarıyla yakınlaşmakta ve onlara güvenmekte zorluk yaşarlar.
- Kurdukları ilişkilerde derinleşmekten, kendini açmaktan ve yakınlaşmaktan korkarlar.
- Yakın ilişkilerden kaçınarak özerkliklerini korumaya çalışmakta ve kendilerini hayal kırıklıklarına karşı korumaktadırlar.



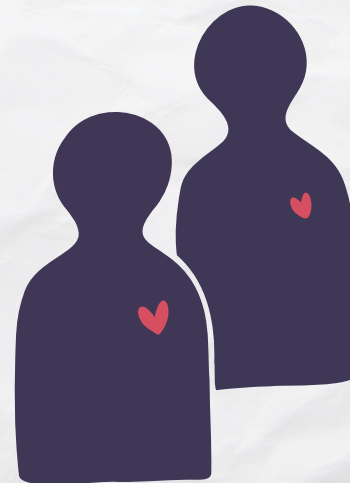
Güvensiz/ Düzensiz

- Kendilerini değersiz olarak görür sevmeye layık olmadıklarına inanırlar, diğer insanların ise reddedici ve güvenilmez olduklarını düşünürler.
- İlişkiyi sürdürme ve anlamlandırma konusunda zorluk yaşarlar.
- Sevgi ve desteğe layık olmadıklarını düşünürler.
- İlişki içerisinde bir soğuk bir sıcaktırlar.
- Duygu düzenleme açısından problem yaşarlar.
- Reddedilme ve incinme riskine karşı kendilerini koruyarak kendilerini diğer insanlardan uzak tutarlar.



Bağlanma Stilleri İlişkileri Nasıl Etkiler?

- Bağlanma stilleri; yakın ilişki içerisinde bağlılık ve yakınlık faktörleriyle ilişkilidir.
- Güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler ilişkilerinde sağlıklı ve rahat bir şekilde bağlılık ve yakınlık geliştirebilir.
- Kaygılı bağlanmaya sahip olan bireyler ilişkinin yeterince olgunlaşmasına zaman vermeden fazla samimiyet ve bağlılık kurmaya çalışabilmekte ve başkalarıyla gereğinden fazla bilgiyi çok kısa sürede paylaşma eğilimi gösterebilmektedir.
- Kaçınan bağlanmaya sahip olan bireyler ilişkide bağlılık kurma konusunda isteksiz olabilmekte ve insanlarla aralarına mesafe koyabilmektedir.
- Güvensiz bağlanmaya sahip olan bireyler ise güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin tam aksine bağlılık ve yakınlık geliştirme konusunda zorluk yaşamaktadır.



Bağlanma Stilleri Değişebilir Mi?

- Bağlanma stilleri yaşamda birçok alanı etkilemektedir.
- Bağlanma Kuramına göre çocuklukta şekillenen bağlanma ilişkisi gelecekte özellikle romantik ilişki içerisindeki beklentilere zemin hazırlamaktadır.
- Bağlanma stillerinin sonradan değiştirilebilir olup olmadığı konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır.
- Bu noktada temelde bağlanma stillerinin keşfedilmesi ve ilişki içerisindeki etkilerinin kontrol edilmesi mümkündür.
- Özellikle güvensiz bağlanmaya sahip olan bireylerde bu döngünün keşfedilmesi zaman alabilir. Bireylerin kendisini tanıması ve değişim ihtiyacını kabullenmesi zor olabilmektedir. Değişim için ilk adım kişinin değişim konusundaki istekliliğidir.
- İhtiyaç duyulması halinde ruh sağlığı uzmanlarına başvurulabilir.

Kaynaklar:

- Kılıç, M. (2017). Yakın ilişkiler. İzmir: Duvar Yayıncılık.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma [Psychometric Evaluation of Adult Attachment Measures on Turkish Samples and a Cross-Cultural Comparison]. Türk Psikoloji Dergisi, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 14(44), 35-58.
- Tomley, S. (2019). Freud Bu İşe Ne Derdi? (Çev.D. Çetinkasap). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- <https://www.yakiniliskiler.com/2005-Ba%C4%9Flanma-Stilleri>

