

B

G

A

AMIR
LEVINE

RACHEL
HELLER

L

A

N

M

A

Aşkı Bulmanın ve
Korumanın Bilimsel Yolları

AMIR LEVINE

Uzun yıllar insan davranışı, yetişkin ve anne-bebek psikolojisi üstüne New York Psikiyatri Enstitüsü ve New York Presbiteryen Hastanesi'nde araştırmalar yaptı. Nobel ödüllü Dr. Eric Kandel ile birlikte Columbia Üniversitesi'ndeki çalışmalarını sürdürüyor. Uluslararası sertifika onaylı yetişkin psikolojisi uzmanı ve Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün projelerinde çalışıyor. Ailesiyle New York'ta ve Southampton'da yaşayan Levine alanında çok sayıda ödül sahibi.

RACHEL S.F. HELLER

Columbia Üniversitesi'nde davranış bilimleri (psikoloji, antropoloji ve sosyoloji) alanında lisans, sosyal psikoloji alanında yüksek lisans eğitimi aldı. Pricewaterhouse, KPMG gibi şirketlerde danışman olarak çalıştı. San Francisco'da kocası ve üç çocuğuyla yaşıyor.

BAĞLANMA

AGANTA KİTAP

009

Bağlanma - Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları
Özgün adı: Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help
You Find –and Keep– Love
© Amir Levine ve Rachel S.F. Heller, 2010
© Aganta Kitap Yayınevi, 2017
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Levine Greenberg Rostan Literary Agency ve
AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla alınmıştır.
Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın kısmen ya da tamamen
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Birinci Basım Nisan 2018

ISBN 978-605-2389-40-9
Sertifika 16343

İngilizceden çeviren: Ebrar Güdömler

Editör: Tölin Er
Kapak tasarımı: Tane Mavitan

Aganta Kitap
Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık
ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.
Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak
No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul
0212 243 49 07
www.agantakitap.com
facebook.com/AgantaKitap
twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt
Pasifik Ofset Ltd. Şti.
Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1 Baha İş Merkezi
A Blok Kat:2 34310 Haramidere Avcılar İstanbul
0212 412 17 77
Sertifika 12027

AMIR LEVINE
RACHEL S.F. HELLER

BAĞLANMA

AŞKI BULMANIN VE KORUMANIN
BİLİMSEL YOLLARI

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Ebrar Güldemler



Büyük dalgaların içine atlamayı öğreten babama ve
bilimsel keşfi çocukluğumun bir parçası haline getiren anneme
Amir Levine

Aileme
Rachel S.F. Heller

İÇİNDEKİLER

Giriş: İlişki Davranışını Çözümlemek	11
<hr/>	
I. KISIM: Bağlanma Stillerini Çözümlemek	39
<hr/>	
1. Birinci Adım: Benim Bağlanma Stilim?	41
2. İkinci Adım: Kodu Kırma – Partnerimin Bağlanma Stili?	51
<hr/>	
II. KISIM: Günlük Hayatta Üç Bağlanma Stili	75
<hr/>	
3. Tehlikeye Karşı Altıncı Hisle Yaşamak: Kaygılı Bağlanma Stili	77
4. Sevgiyi Kol Mesafesinde Tutmak: Kaçınan Bağlanma Stili	104
5. Rahatça Yakınlaşmak: Güvenli Bağlanma Stili	121
<hr/>	
III. KISIM: Bağlanma Stilleri Çakıştığında	137
<hr/>	
6. Kaygılı-Kaçınan Kapanı	139
7. Anormal Olan Normalleştiğinde: Ayrılmak İçin Bağlanma Temelli Rehber	175
<hr/>	
IV. KISIM: Güvenli Yol – İlişki Becerilerinizi Geliştirmek	191
<hr/>	
8. Etkin iletişim: Mesajı Karşı Tarafa Ulaştırmak	193
9. Sorunları Çözmek: Çatışmayla Baş Etmenin Beş Güvenli Yolu	211
Sonsöz	231
Teşekkür	236

GİRİŞ

İlişki Davranışını Çözümlemek

- ◆ *Sadece iki haftadır o adamla çıkıyorum ve daha şimdiden beni çekici bulup bulmadığı, arayıp aramayacağı konusunda çaresizce endişelenmeye başladım. Yeterince iyi olmadığı konusunda korkularım başlar başlamaz da o kendini gerçekleştiren kehanetin yaşanacağını, bir ilişki şansını daha mahvedeceğimi biliyorum!”*
- ◆ *Benim derdim ne? Gayet başarılı, kariyeri sahibi, yakışıklı, akıllı bir adamım. Verecek çok şeyim var. Birkaç harika kadınla çıktım ama kaçınılmaz şekilde, birkaç hafta içinde kendimi tuzağa düşmüş hissetmeye başlıyorum. Dengim olan birini bulmak bu kadar zor olmamalı.”*
- ◆ *Kocamla yıllardır evliyiz, yine de kendimi yalnız hissediyorum. Benimle duygularını ya da ilişkimizi konuşmazdı zaten ama her şey gittikçe daha da kötüleşiyor. Hafta içi her akşam işyerinde mesaiye kalıyor ve hafta sonları ya arkadaşlarıyla golf oynamaya gidiyor ya da televizyonda spor kanalına takılıp kalıyor. Bizi bir arada tutan hiçbir şey yok. Belki de yalnız olsam daha iyi.*

Bu sorunların her biri çok acı verici ve insanların hayatındaki en derin noktalara dokunuyor. Fakat yine de hiçbir açıklama ya da çözüm meseleyi açıklığa kavuşturmuyor. Her vaka kişisel ve kendine has görünüyor, her biri sonsuz sayıdaki olası temel sorundan kaynaklanıyor. Nedenleri çözümlmek, konuya dahil olan insanları çok iyi tanımayı gerektiriyor. Geçmişleri, önceki ilişkileri, kişilik yapıları bir terapistin takip etmesi gereken yollardan sadece birkaçı. En azından ruh sağlığı alanında uzman kişiler olan bizler böyle öğrendik ve inandık; ta ki yukarıdaki üç sorun ve daha fazla sorunun tek bir basit açıklamasının olduğunu keşfedene kadar. Bu keşfin hikâyesi ve ardından gelenler bu kitapta anlatılıyor.

AŞK YETER Mİ?

Birkaç ay önce yakın arkadaşımız Tamara yeni biriyle görüşmeye başladı:

Greg'i ilk gördüğümde Greenwich Bulvarı'nda ona doğru yürüyordum, bir merdivende oturuyordu. İnanılmaz derecede yakışıklıydı ve gözüne çarptığım gerçeğini gurur verici buldum. Birkaç gün sonra başka insanlarla beraber yemeğe çıktık ve bana baktığında gözlerindeki heyecan pırlıtısına karşı koyamadım. Fakat sözlerini ve birliktelik imasını daha cazip buldum. Yalnız olmama vaadi. "Tamara, tüm gün evde yalnız olmak zorunda değilsin, gel benim evimde çalış," gibi şeyler söylüyordu. "Beni ne zaman istersen arayabilirsin." Bu ifadelerde rahatlık vardı: birine ait olmanın ve dünyada yalnız olmamanın konforu. Daha dikkatli dinleseydim, vaadiyle ters düşen başka bir mesajı da kolaylıkla duyabilirdim. Greg'in çok yaklaşmaktan korktuğu ve bağlanmaktan rahatsızlık duyduğunu açıkça ortaya koyan mesajı. Birkaç kez, oturmuş bir ilişkisinin hiç olmadığını ve her nedense kız arkadaşlarından yorulduğunu ve hayatına devam etme ihtiyacı hissettiğini söyledi.

Bu meseleleri potansiyel olarak sorunlu diye tanımlayabilsem de o zaman bu imaları doğru bir şekilde nasıl değerlendireceğimi bilmiyordum. Elimde rehber olarak hepimizin çocukken öğrendiği o inanç vardı: aşkın her şeyi fethettiği inancı. Ve böylece aşkın beni fethetmesine izin verdim. Benim için hiçbir şey onunla birlikte olmaktan daha önemli de-

ğildi. Bir yandan, bağlanmayı beceremediğine dair başka mesajlar da veriyordu. Benimle işlerin farklı olacağına dair güvenle onları umursamıyordum. Tabii ki hata ediyordum. Yakınlaştıkça, verdiği mesajlar daha da tutarsız olmaya başladı, her şey dağılıyor gibiydi. Bana o ya da bu gece buluşamayacak kadar meşgul olduğunu söylüyor ve hafta sonu buluşmayı teklif ediyordu. Kabul ediyordum fakat bir şeylerin ters gittiğini hissediyordum, neydi peki?

O andan itibaren hep endişeliydim. Nerede olduğuna kafam takılıyordu ve ayrılmak istediği iması taşıyan herhangi bir şeye karşı aşırı duyarlıyım. Fakat her ne kadar Greg'in davranışları memnuniyetsizliğini yeterince ortaya koysa da tam gerektiği yerde şefkat göstermesi ve özür dilemesi beni ayrılmaktan alıkouyordu.

Bir süre sonra iniş çıkışlar beni yıpratmaya başladı ve duygularımı kontrol edemez oldum. Nasıl davranacağımı bilmiyordum ve durumun farkında olsam da arama ihtimaline karşın arkadaşlarımla plan yapmaktan kaçınıyordum. Benim için önemli olan her şeye ilgimi kaybetmiştim. İlişkinin bu gerilime dayanamayacak hale gelip son bulması çok sürmedi.

Arkadaşları olarak bizler, Tamara'nın kendisini heyecanlandıran biriyle görüşmesine başta sevindik fakat ilişki ilerledikçe, onun sürekli Greg'le meşgul olmasından endişelenmeye başladık. Canlılığının yerini kaygı ve güvensizlik almıştı. Bizimle birlikte eskiden keyifle geçirdiği vakitleri artık ya Greg'den telefon bekleyerek ya da ilişkisi için endişelenerek geçiriyordu. İş hayatının da iyi gitmediği aşikardı ve bir noktada işini kaybedeceğinden kaygılandığını söyledi. Biz Tamara'yı daima son derece dirençli ve çok yönlü biri olarak görmüştüzdür fakat güçlü biri olduğu konusunda yanıldığımızı düşünmeye başladık. Tamara, Greg'in ciddi bir ilişki sürdürmememe geçmişinin ve belirsizliğinin, hatta kendisinin onsuz daha mutlu olabileceğinin de farkında olmasına rağmen, kendinde ondan ayrılacak gücü bulamıyordu.

Biz ruh sağlığı uzmanları olarak, Tamara gibi akıllı ve entelektüel bir kadının gerçek benliğinden nasıl bu kadar uzaklaştığını anlamakta zorlandık. Bu kadar başarılı bir kadın neden böyle çaresiz bir tutum içindeydi? Yaşamdaki zorlukların çoğuna kolay-

ca adapte olmasıyla bilinen biri, bunda neden böyle güçsüzdü? Denklemın diğerk tarafı da aynı ölçüde kafa karıştırıcıydı. Greg, bizim baktığımız yerden bile onu *sevmiş* olduğu çok net görülmesine rağmen neden karmaşık mesajlar veriyordu? Bu sorulara bir sürü karmaşık psikolojik yanıt verilebilir fakat bu duruma, basit olmakla birlikte içgörülü bir yanıt beklenmedik bir yerden geldi.

ANNE-BEBEK TERAPİSİNDEN YETİŞKİN AŞKININ BİLİMSEL UYGULAMASINA

Tamara Greg'le çıkarken, Amir Kolombiya Üniversitesi'ndeki an-ne-bebek terapisinde yarızamanlı olarak çalışıyordu. Genellikle ev içi şiddet sonucu yaşanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) çeken annelere bağlanma-yönlendirmeli bir terapi uyguluyordu. Bu anneler bebekleriyle ilgilenirken TSSB semptomları –geçmişe dönüş, şaşkınlık, duygusal donukluk– yaşıyordu. Çocuğun ağ-laması ya da yere attığı bir oyuncak, annenin TSSB belirtilerini tetiklemeye yetiyordu. Bu da geri çekilmesine sebep oluyor ve çö-cuğuyla güvenli bir bağ kurmaktan onu alıkoyuyordu. Aslında, bu vakaların neredeyse hepsinde çocuklar anneleriyle güvensiz bir bağ kurdu ve güvensiz bir bağlanma stili ortaya koydular.

Bağlanma stilleri ilk olarak Mary Ainsworth tarafından keş-fedildi. Bağlanma teorisinin kurucusu John Bowlby'le de çalışmış olan Ainsworth bu alana en önemli katkılarda bulunanlardan bi-ridir. Anne-bebek etkileşimlerini gözlemlerken, bebeklerin ve çö-cukların bakım veren kişiyle üç belirgin bağlanma şekli geliştirdi-ğini gözlemledi: *Güvenli*, *Kaygılı* ve *Kaçangan*. (Daha az rastlanan karmaşık, kaygılı ve kaçanganın birleşimi olarak sonradan listeye eklendi.) Güvenli bağlanma kurmuş bebekler dünyayı keşfetmek-te, öğrenmek ve gelişmekte, yorgun ya da kızgın olduklarında ra-hat ve güvende hissetmek için annelerini güvenli dayanak olarak kullanabiliyor. Güvensiz bağlanma (kaygılı veya kaçangan) stiline sahip olanlar ya sakinleşmek için annesinin nerede olduğunu bil-meye ihtiyaç duyuyor (kaygılı) ya da ihtiyaç duyduğunda güvenli bir dayanak olmak için annesi fazlasıyla yabancı kalıyor (kaçangan).

Amir anne-bebek terapisinde annenin çocuğuyla daha güvenli

bir bağ yaratmasına yardımcı olmak için bağlanma-yönlendirmeli terapi uyguladı. TSSB sahibi anneler sık sık çocuk davranışına yetişkin niyeti yükleme eğiliminde olur –“Çok hırçın, benden nefret ediyor”– ve Amir de durumun bu olmadığını, çocuğun aslında anneye bağ kurmak için aşırı heyecanlı olduğunu nazikçe gösterirdi. Anneye, kendi yıkıcı travması ve TSSB belirtileri ile çocuğun davranışlarını ayırtırmayı öğreterek çocuğuyla yeniden bağ kurmasında yardımcı olurdu. Bu bağlanma temelli müdahalelerin sonucu dikkat çekiciydi. Çocuğun öfke nöbetleri azalır, anne daha güvenli ve sakin hisseder, çocuktan kaynaklanan TSSB belirtilerinde göze çarpan bir azalma yaşanır.

Bağlanma-yönlendirmeli tedavinin anneye çocuk arasındaki ilişkiye olan güçlü etkisi, Amir'i bağlanma teorisi hakkındaki bilgilerini derinleştirmeye sevk etti. Bu da sonunda onun için muhteşem bir keşfin yolunu açtı. Cornell Üniversitesi İnsan Ekolojisi bölümünden Cindy Hazan ile California-Davis Üniversitesi'nden Phillip Shaver'ın elde ettiği ilk araştırma bulgularında, çocukların ebeveynlerine bağlanma biçimiyle yetişkinlerin partnerlerine bağlanma modelinin benzerlik taşıdığına dikkat çekiliyordu. Amir yetişkin bağlanması hakkında daha çok okudukça, çevresindeki yetişkin bağlanma davranışlarını incelemeye başladı. Bu keşfin, günlük yaşamda çığır açacak anlamlar ifade edebileceğini fark etti.

GÜVENLİ, KAYGILI VE KAÇINGAN

Bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerde yakınlığı algılayışı ve tepkileriyle ilgili olarak çocukluktakine paralel üç ana “bağlanma” stili olduğunu ortaya koyar: Bunlar, Güvenli, Kaygılı ve Kaçingan olarak ifade edilir. Basitçe, *güvenli* insanlar yakınlık konusunda rahattır, çoğunlukla sevecen ve sevgi doludur. *Kaygılı* insanlar yakınlık ihtiyacıdadır, kafaları çoğunlukla ilişkileriyle meşguldür ve partnerinin sevgisine karşılık verip veremeyeceği konusunda endişe duyma eğilimindedir. *Kaçingan* insanlar yakınlığı özgürlüğün kaybedilmesiyle eş tutar ve sürekli asgari düzeyde tutma çabasıdadır. Ayrıca bu bağlanma stillerine sahip olanlar şu noktalarda birbirinden ayrılır:

- ◆ Yakınlığa ve birlikteliğe bakışları
- ◆ Çatışmayla başa çıkma yöntemleri
- ◆ Cinselliğe karşı tutumları
- ◆ İstek ve ihtiyaçlarını ifade etme becerileri
- ◆ Partnerlerinden ve ilişkilerinden beklentileri

Toplumumuzdaki herkes, ister birisiyle yeni çıkmaya başlamış ister kırk yıllık evli olsun, bu kategorilerden birine girer veya nadir olsa da son ikisinin (kaygılı ve kaçınan) bir karışımıdır. İnsanların yüzde 50'den biraz fazlası güvenli, yaklaşık yüzde 20'si kaygılı ve yüzde 25'i kaçındır. Kalan yüzde 3-5 arası ise daha az yaygın olan *karmaşık* kategorisine girer.

John Bowlby 1950'lerde ve 1960'larda, bağlanma temellerinin beynimizde oluştuğu ve yaşam boyu sürdüğü yorumunda bulundu. Sadece çocukluktaki davranışlarımızı değil, yetişkinlik hayatımız boyunca romantik ilişkilerimizi de kontrol etmeyi sürdürdüğüne inanıyordu. Fakat bu fikir ancak yaklaşık otuz yıl sonra, 1987'de Cindy Hazan ve Phillip Shaver tarafından test edildi. Ufuk açan makalelerinde, yetişkinlerin çocuklarda görülen üç bağlanma stilinden birine sahip olduğunu kanıtladılar. Hazan ve Shaver'ın çalışması tamamen yeni bir araştırma alanı –yetişkin bağlanma– açtı ve geçtiğimiz yirmi yıl boyunca yetişkinlerin yakın ve romantik bağlarını çözümlen yüzlerce bilimsel makale, onlarca kitap yayımlandı. Bu araştırmalar Amerika, Avustralya, Kanada, Almanya, İsrail, İtalya, Portekiz, Hollanda ve İngiltere'nin de içinde olduğu pek çok ülke ve kültürde, yetişkinlerin bu bağlanma stillerine sahip olduğunu doğruladı.

Bağlanma stillerini anlamak, insanların herhangi bir romantik durumdaki davranışlarını anlamanın ve öngörmenin kolay, güvenilir bir yoludur. Aslında bu teorinin ana mesajı, romantik ilişkilerde *önceden belirlenmiş* bir şekilde davranmaya programlı olduğumuzdur.

Bağlanma Stilleri Nereden Gelir?

Önceleri, yetişkin bağlanma stillerinin asıl olarak büyü-tülme şeklinizin ürünü olduğu düşünülürdü. Dolayısıyla şu anki bağlanma stilinizin bebekken size nasıl bakıldığıyla ilgili olduğu sanılırdı: Ebeveynleriniz hassas, ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda ve duyarlı insanlarsa, güvenli bir bağlanma stiliniz olur. Duyarlılıkları değişkenlik gösterdiyse kaygılı bir bağlanma geliştirirsiniz. Uzak, sert ve duyarsız bir tavır takınmışlarsa kaçingın bir bağlanma stiliniz olur. Günümüzde yetişkin bağlanmasının çeşitli etkenlerin etkisi altında kaldığını ve bunlardan yalnızca birinin, ebeveynlerin bize bakma biçimi olduğunu biliyoruz. Genlerimizin ve yaşam deneyimlerimizin de dahil olduğu diğer etkenlerin de rolü var. Daha fazlası için ikinci kısımdaki "Rahatça Yakınlaşmak: Güvenli Bağlanma Stili" bölümüne bakabilirsiniz.

ERGEN MERAKINDAN YAŞAM PROJESİNE

Bağlanma teorisinin yetişkin ilişkilerindeki etkisini keşfeden Amir'in ilk yaptığı şey, Rachel'i aramak oldu. Arkadaşlığımız lisede başladığı için, bu bizim alışkanlık haline getirdiğimiz bir şeydi. İnsan davranışına dair yeni bir içgörü kazandığımızda birbirimizi arardık. Gençlik yıllarımızda bu, ev telefonunun kordonunu uzatıp odamıza götürmek anlamına gelirdi; bu yüzden evin diğer sakinleri değerli telefon zamanını meşgul ettiğimiz için sabırsızlanırken, biz bulduğumuz yeni içgörüler üzerine uzun uzun konuşurduk.

Amir aradığında, bu kez aramızda birer cep telefonu ve birkaç saat fark vardı. Artık meraklı ve genç öğrenciler değildik. Amir psikiyatr ve nörolog olmuştu. Rachel da eğitim psikoloğu olarak çalışıyordu. "Bence en iyisi bunu bir yere oturup öyle dinle," dedi Amir. "Yakın zamanda, insanların romantik ilişkilerde ne kadar

farklı davranabildiğini çok isabetli biçimde ifade eden bir teori hakkında çok ama çok fazla okuma yaptım; bayağı ürkütücüydü.” Bağlanma teorisinin, yetişkin ilişkilerindeki çeşitli davranışları nasıl etkin biçimde tanımladığını açıklamaya devam etti. Rachel’dan akademik çalışmaları ve bilimsel verileri, insanların kullanabileceği pratik rehberlere ve öğütlere çevirme konusunda yardım isterken Amir’in heyecanı hissediliyordu. “Yapılacak çok iş var,” dedi. “Var mısın?” Böylece işe koyulduk, ara ara canımızı dişimize takarak öyle çok çalıştık ki yine telefonda çok konuştuğumuzu düşünen sevdiğimiz halimize yazıklanır oldu.

TAMARA VE GREG: YENİ BİR BAKIŞ AÇISI

Arkadaşımız Tamara’nın hikâyesine yeniden baktığımızda, onu yeni bir bakış açısıyla değerlendiriyoruz. Greg’in –kaçıngan bağlanma stiline sahip– bir prototipini de içeren bağlanma araştırmasının her detayı doğruydü. Nasıl düşündüğü, nasıl davrandığı ve tepki verdiğini özetliyordu. Mesafe koyuşunu, Tamara’da kusur buluşunu, ilişkilerinin ilerlemesine mâni olan kavgalarını ve “seni seviyorum” demekte aşırı zorlanışını öngörüyordu. Tuhaftır ki araştırma sonuçları, Tamara’ya yakın olmak isterken onu ittiğini açıklıyordu – bunun (Tamara’nın sandığı gibi) ondan “hoşlanmaması” ya da onun “yeterince iyi olmaması”yla ilgisi yoktu. Aksine bunlar, Greg yakınlık ve samimiyetin arttığını hissettiğinde yaşanıyordu.

Sonradan anlaşıldı ki Tamara yalnız değildi. Teori onun davranışlarının, düşüncelerinin ve tepkilerinin, kaygılı bağlanma stiline sahip biri için tipik olduğunu şaşırtıcı bir kesinlikle açıklıyordu. Greg’in uzaklaşması karşısında onun gittikçe artan tutunuşunu öngörüyordu; ayrıca işe odaklanamayışını, kafasının sürekli ilişkiyle meşgul olmasını ve Greg’in yaptığı her şeye karşı fazla duyarlı oluşunu da öngörüyordu. Greg’den ayrılmaya karar verse bile bunu yapacak cesareti toplayamayışını da ortaya koyuyordu. Kendi kanaati ve yakın arkadaşlarının nasihatlerine rağmen, ona yakın olmak için neden elinden gelen her şeyi yaptığını gösteriyordu. En önemlisi de bu teori, Tamara ile Greg’in birbirlerini sevmelerine rağmen neden geçinemediklerini açıklıyordu. İki farklı dil

konuşuyorlardı ve birbirlerinin doğal eğilimlerini tetikliyorlardı – Tamara'nın fiziksel ve duygusal yakınlık, Greg'inki özgürlük tercihi ve yakınlıktan kaçıştı. Teorinin çifti tanımlamadaki kusursuzluğu olağanüstüydü. Uzmanlar, bu çiftin en mahrem anlarını ve özel düşüncelerini gizlice dinlemiş gibiydi. Psikolojik yaklaşımlar bazen muğlak ve yoruma açık olabilir. Fakat bu teori, kendine has bir ilişkiye dair kanıtlara dayalı ve tastamam doğru (yanıltıcı ve tahmini olmayan) bir içgörü geliştirmeyi başarmıştı.

Kişinin kendi bağlanma stilini değiştirmesi imkânsız değildir ama –ortalama dört kişiden biri, dört yıllık dönemlerle bunu yapabilir– çoğu insan bundan habersizdir. Yani bu değişimler, onlar farkında bile olmadan (ya da neden olduğunu bilmeden) gerçekleşir. Hayatı değiştirebilecek güçteki bu değişimlerde insanların biraz kontrolünün olmasını sağlasak harika olmaz mı, diye düşündük. Hayatın onları dört bir yana savurup durmasındansa daha sağlam bağlanma stilleri geliştirseler, ne büyük bir fark yaratılmış olurdu!

Bu üç bağlanma stilini öğrenmek gerçek anlamda gözümüzü açtı; yetişkin bağlanma davranışının her yerde olduğunu keşfettik. Kendimizin ve çevremizdekilerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını yeni bir bakış açısıyla ele alabiliyorduk. Hastaların, iş arkadaşlarının ve dostların bağlanma stillerini belirleyebildiğimizde, ilişkilerini farklı şekilde yorumlayıp daha büyük bir netlik elde edebildik. Davranışları artık karmaşık ve kafa karıştırıcı görünmüyor, aksine bu şartlar altında tahmin edilebilir geliyordu.

EVİRİMSEL BAĞLAR

Bağlanma teorisi, genlerimize işlemiş yakınlık kurma ihtiyacını temel alır. John Bowlby'nin dâhiyane fikri, evrimsel olarak hayatımızdaki bazı bireyleri seçip ayırmaya ve değerli kılmaya programlı olduğumuzu ortaya çıkardı. Bir eşe bağlı olacak şekilde yetiştirildik. Bu ihtiyaç rahimde başlar ve ölünce sona erer. Bowlby, evrim boyunca genetik seçilimin bağ kuranlardan yana olduğunu ortaya attı. Tarihöncesi zamanlarda sadece kendilerine güvenen ve kendilerini koruyacak kimsesi olmayan insanlar av olmaya daha yat-

kındı. Kendisiyle yakından ilgilenen birine sahip olanların hayatta kalma şansı artıyor, yakın bağlar kurma tercihlerini yavrularına da aktarıyorlardı. Aslında, özel birine yakın olma ihtiyacı o kadar önemlidir ki beynimizde bağlanma figürlerimizle (ebeveynler, çocuklar ve partnerler) bağlantı kurma ve bunları düzenleme için özel bir biyolojik mekanizma var. *Bağlanma sistemi* adı verilen bu mekanizma, sevdiklerimizin yanındayken güvende olmayı ve korunmayı sağlayan davranış ve duygulardan oluşur. Bu mekanizma, bir çocuğun annesinden ayrıldığında neden paniğe kapıldığını, çılgınca arandığını ve onunla yeniden bağlantı kurana kadar neden kontrolsüzce ağladığını açıklar. Bunlara *tepkisel davranışlar* denir ve yetişkinler olarak bunları hâlâ sergileriz. Tarihöncesi zamanda bir partnere yakın olmak ölüm kalım meselesiydi ve bağlanma sistemimiz bu tür bir yakınlığı kesin gereklilik olarak görecektir şekilde gelişti.

Partnerinizin New York'tan Londra'ya uçtuğu akşam Atlantik'te bir uçak kazası olduğu haberine rastladığınızı düşünün. Midenize çöken o hisle birlikte gelen isteri hali bağlanma sisteminizin iş başında olduğuna işaret eder. Telaş içinde havalimanını arayışınız, sizin tepkisel davranışınızdır.

Evrimin en önemli yanlarından biri heterojenliktir. İnsanlar görünüşte, tavırda ve davranışta büyük değişiklikler gösteren oldukça heterojen bir türdür. Bu da varlığımızın büyüklüğünü ve dünyada neredeyse her türlü çevresel konuma uyum sağlayabilme yeteneğimizi gösterir. Eğer aynı olsaydık, en ufak bir çevresel zorluk hepimizi dünyadan silebilirdi. Çeşitliliğimiz, toplumun bazı bakımlardan özgünlüğü olan kesiminin, diğerlerinin hayatta kalmayacağı durumlarda hayatta kalma ihtimalini artırır. Bağlanma stili de diğer insani özelliklerden farklı değildir. Hepimiz yakın ilişkiler kurma ihtiyacı hissetsek de bunları oluşturma şeklimiz farklılık gösterir. Çok tehlikeli bir ortamda tek bir insana zaman ve enerji harcamak kârlı olmaz, çünkü çok uzun süre oralarda olmayacaktır; daha az bağlanıp yoluna devam etmek (kaçıngan bağlanma stili) daha mantıklı olur. Zorlu bir ortamda diğer seçenek de tam tersi davranmak, bağlanma figürünüze olabildiğince ısrarcı ve aşırı tetikte yaklaşmaktır (kaygılı bağlanma stili). Daha huzurlu

BAĞLANMA

İki insan birbirini bulur, âşık olur ve sonsuza dek mutlu yaşarlar.

Peki ya gerçek hayatta?

“Hoşlandığınız kişiyi elde etmenin yedi altın kuralı”,
“partnerinizi kendinize bağlamanın on yolu” ya da
“mutluluğu yakalayan çiftler”... İnanalım mı bunlara?

İlişkiye yüklediğimiz büyük önemin tersine, bağlanmanın
ardındaki bilim hakkında çok az şey biliyor ve yanlış
algıların, efsanelerin esiri oluyoruz. Kendi karakterinizi
ve bağlanma güdülerinizi tanıyarak güven ve huzur dolu,
derin ve tatmin edici bir aşkın hiç de uzaklarda olmadığını
görmeye hazır mısınız?

Bağlanma, ruh sağlığı uzmanları Amir Levine ve Rachel
Heller'in yıllar süren araştırmalarına dayanan verilerle
iki insan arasındaki ilişkiye büyüteç tutuyor. Kendinizi ve
partnerinizi yakından tanımanıza, ilişkinizdeki çatışmaların
kaynağına inip çözüm yollarını fark etmenize yardımcı
oluyor.

Unutmayın, ilişkilerimiz şansa bırakılmayacak kadar değerli.

İngilizceden çeviren
Ebrar Güldemler

