

Bağlanma Teorisi

Çalışma Kitabı

Sürdürülebilir İlişkiler,
Güçlü Bağlar ve Güven için
Gerekten Araçlar



ANNIE CHEN

Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı

Translated from the English language edition of The Attachment Theory Workbook, originally published by Callisto Media Inc. This edition arranged through Kayi Literary Agency. First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc. Copyright © 2019. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Callisto Media Inc. tarafından “The Attachment Theory Workbook” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974067
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Defne Yazıcıoğlu
Editör: Gülnur Gözübek
Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Tasarımı: Özkan Köse
Orijinal Adı: The Attachment Theory Workbook

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı

Sürdürülebilir İlişkiler, Güçlü Bağlar ve Güven
için Gereken Araçlar

ANNIE CHEN, LMFT

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



“*Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı*, bağlanma teorisinin nasıl uygulanabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen bireylere ve çiftlere yardımcı olacaktır. Basit alıştırmalar hızlı bir şekilde yapılabilir. Okuyuculara bir yandan başkalarıyla ilişki kurmak için tercih ettikleri tarz hakkında fikir verirken, diğer yandan hangi kişisel gelişim yolunu seçebileceklerini belirlemelerine yardımcı olacaktır.”

- Stan Tatkin, PsyD, MFT, *Biz Böyle Yapıyoruz: Derinliğin, Gerçek Bağlantının ve Ebedi Sevginin Olduğu Bir İlişkiye Evet Demek* kitabının yazarı

“Bu çalışma kitabı, kendimizin ve hayatımızdaki önemli kişilerin bağlanma tarzını tanımak, kendimizde ve ilişkilerimizde güvenli bir yol bulmamız için içten ve samimi bir davet sunuyor. Net bir dille ve şeffakatle yazılmış olan *Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı*, olumlu değişim için faydalı bilgiler, ilişkilendirilebilir örnekler ve birçok pratik alıştırma içeriyor.”

- David Elliott, Ph.D., *Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair* (Yetişkinlerde Bağlanma Bozuklukları: Kapsamlı Onarım Tedavisi) kitabının ortak yazarı

“*Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı* muhteşem! Bağlanma teorisini kendi yaşamınızda kullanabilmeniz için bilmeniz gereken her şeyi derinlemesine inceliyor. Ayrıca hem yetişkinler hem de gençler için faydalı bir dizi egzersiz sunuyor! Bu çalışma kitabını, ilişkileriyle ilgili sorunları olan herkese şiddetle tavsiye ediyorum.”

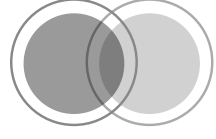
- Cheryl Cohen Greene, DHS, *An Intimate Life: Sex, Love, and My Journey as a Surrogate Partner* (Samimi Bir Yaşam: Seks, Aşk ve Vekil Bir Ortak Olarak Yolculuğum) kitabının yazarı

“*Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı*, bağlanma tarzları ve bunun ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamak isteyen insanlar için gördüğüm en iyi kaynak. İyi yazılmış, faydalı ve eğlenceli egzersizler içeriyor. Herkese tavsiye ederim.”

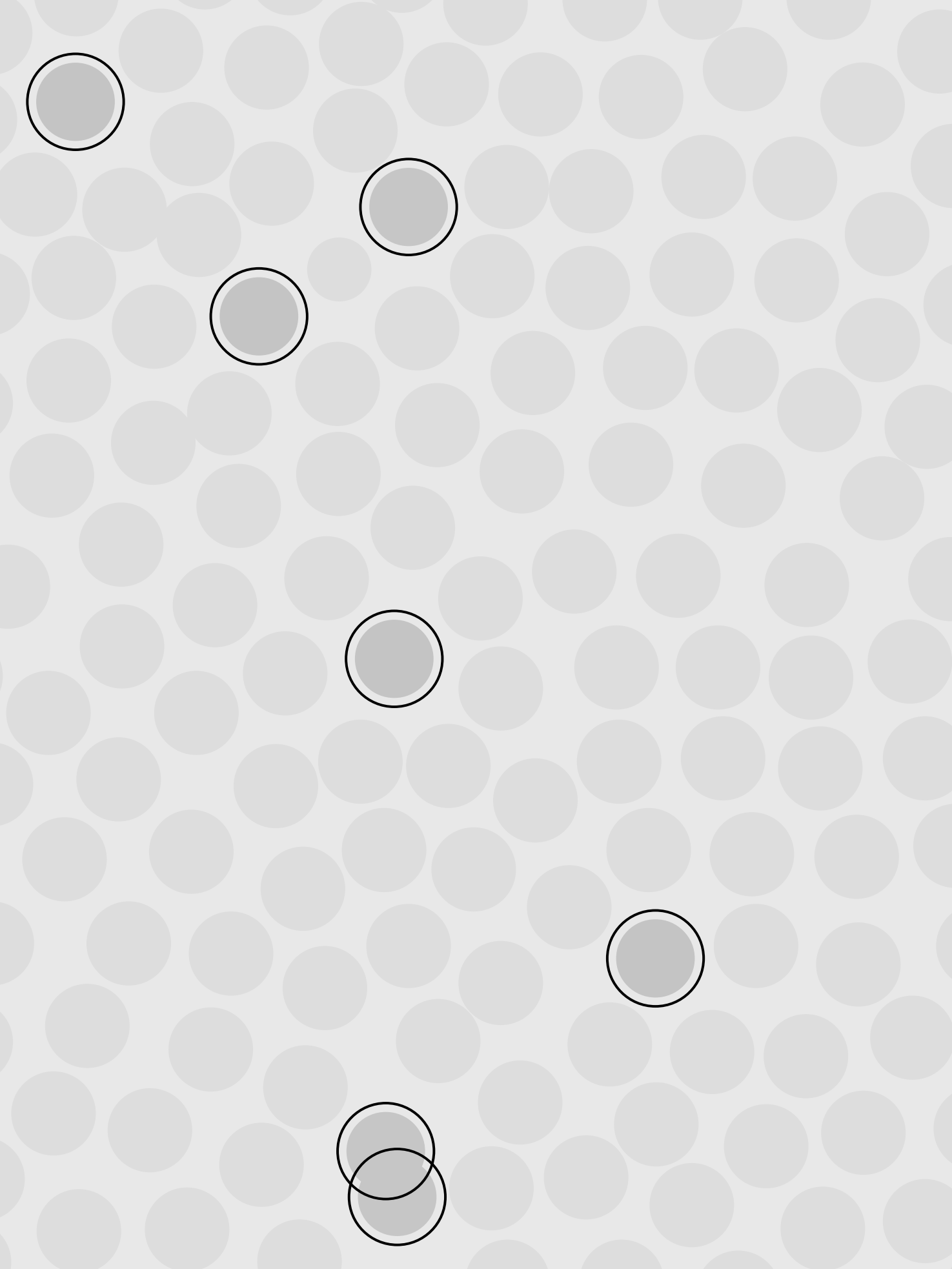
- Tim Desmond, *How to Stay Human in a F*cked Up World* (Berbat Bir Dünyada Nasıl İnsan Kalınır) kitabının yazarı

“*Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı*, romantik olsun ya da olmasın, değer verilen her türden önemli ilişki için oldukça gerekli bir kitap. Tüm ilişkileri geliştirmek adına, içgörüler ve eylemler için pratik alıştırmalar sunuyor.”

- Shalini Dayal, MFT



Bu kitabı, bilgeliği ve neşesiyle,
keşiflerle dolu birçok yolculuğa
ilham veren arkadaşım Annie
Millar'a adıyorum.



İçindekiler

Giriş ix

BÖLÜM BİR

Bağlanma Tarzınız Nedir? 1

BÖLÜM İKİ

Endişeli Bağlanma Tarzı 19

BÖLÜM ÜÇ

Kaçınan Bağlanma Tarzı 49

BÖLÜM DÖRT

Güvenli Bağlanma Tarzı 85

BÖLÜM BEŞ

Bağlanma Tarzı Etkileşimleri 113

BÖLÜM ALTI

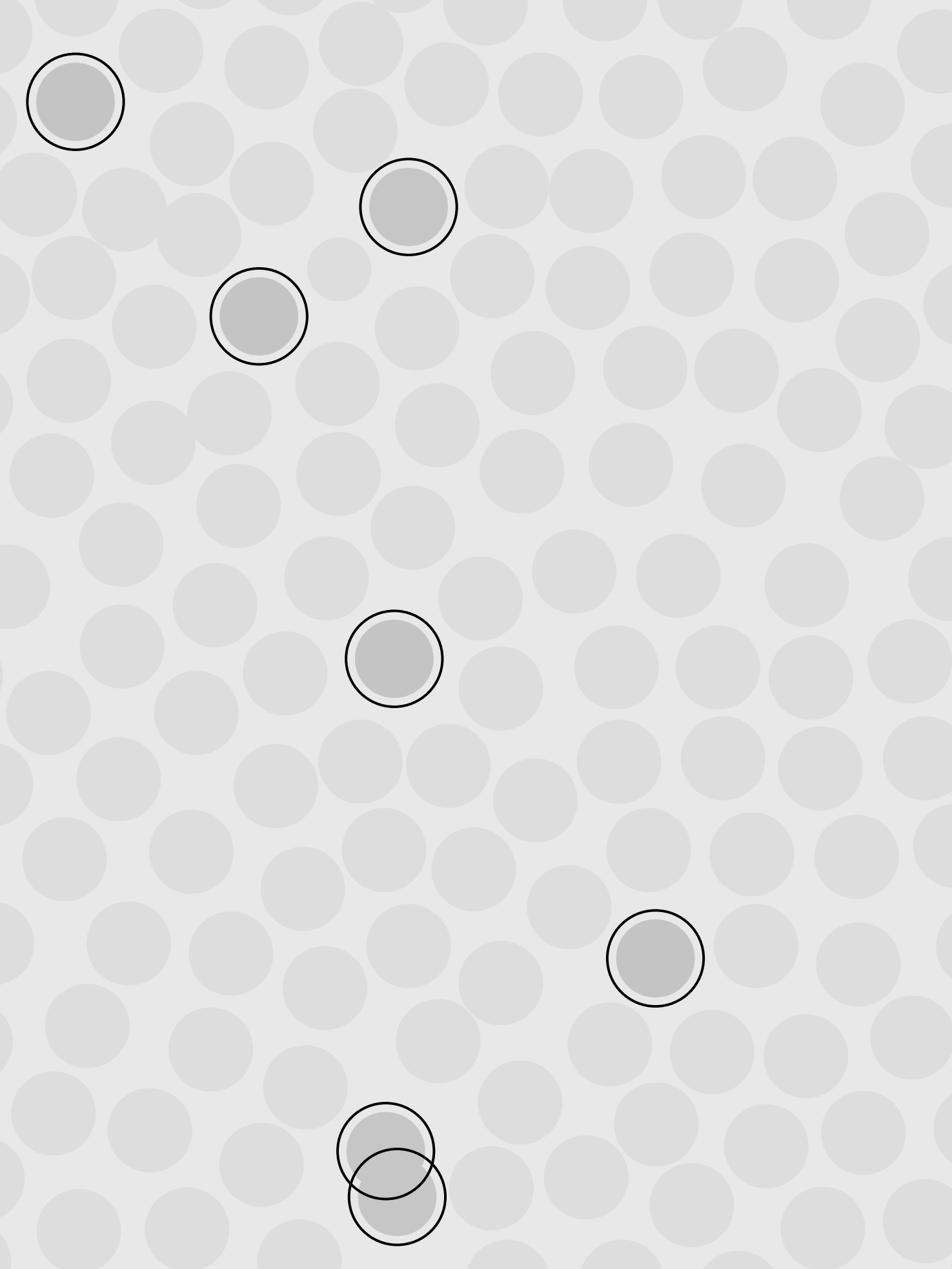
Güvenli Bir Gelecek İnşa Etmek 141

Boş Çalışma Sayfaları 149

Kaynaklar 178

Referanslar 179

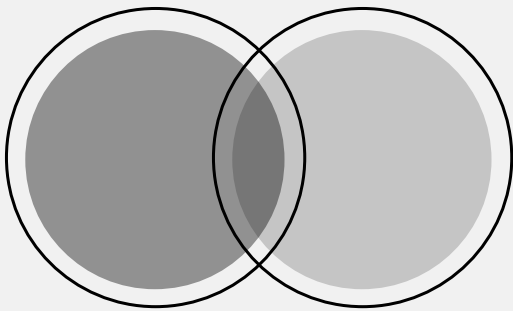
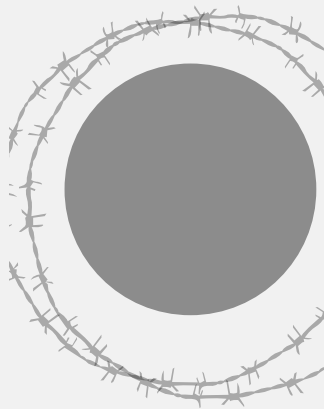
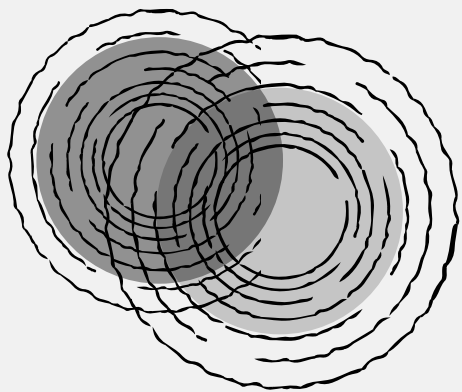
Teşekkür 180



Giriş

En yakın ilişkilerinizden beklentiniz nedir ve bu beklentiniz karşılanıyor mu? Çoğumuz için bu soruların cevapları çok da net olmayabilir. Bağlanma Teorisi adı verilen psikolojik araştırmalara dayanan bu çalışma kitabı, bu soruları yanıtlamanıza yardımcı olurken en çok değer verdiğiniz insanlarla daha güvenli, kalıcı ilişkiler kurmanıza destek olmak için tasarlanmıştır.

İlişki konularında çiftlerle çalışan bir danışman olarak, bağlanma teorisindeki fikirlerin hayata geçtiğini gördüm ve bu kitaptaki yöntemlerin insanları iyileştirmek ve onları yakınlaştırmak için sahip olduğu gücü ilk elden tecrübe ettim. Ancak bu kitap sadece çiftler için değil; ebeveyn, kardeş veya yakın bir arkadaşla olan herhangi önemli bir ilişkiyi daha iyi anlamak için de alıştırılmalardan ve kısa testlerden yararlanabilirsiniz. Burada sunduğum tüm alıştırılmalara ve stratejilere, kanıtlara ve deneyimlerle desteklenmiş, birçok insan için etkili oldukları belirlenmiştir. Umuyorum ki, bu kitap üzerinde -tek başınıza, sevdiğiniz biriyle veya her iki şekilde- çalışmayı bitirdiğinizde kendinizi ve değer verdiğiniz insanları daha iyi anlayacaksınız. Burada öğreneceğiniz ve sevdiklerinizle paylaşacağınız yeni becerilerle daha sağlıklı, daha samimi ve daha güvenli ilişkiler kurabileceksiniz. Nihayetinde, hepimizin ortak arzusunun bu olduğuna inanıyorum.



BÖLÜM BİR

Bağlanma Tarzınız Nedir?

İlişkilerinizden Beklentiniz Nedir?

Bir yetişkin olarak, muhtemelen yıllar boyunca düzinelerce önemli ilişkiniz oldu. Sadece romantik ilişkilerinizi değil, aynı zamanda ebeveynleriniz, kardeşleriniz, arkadaşlarınız ve akıl hocalarınızı da kastediyorum. Bu önemli duygusal bağlılıklardan kaç tanesi gerçekten tatmin edici, güvenli ve kalıcı oldu? Belki de dilediğinizden daha azı. Peki ya size yakın ilişkilerinizde güvenli ve kalıcı yakınlık sağlayabilecek bir yöntem olduğunu söylesem? İlişkilerinizde güvenliğin garanti edildiğini hissetseydiniz, dünyayı farklı bir şekilde deneyimler miydiniz? Görünen o ki, bir bireyin başkalarıyla ilişkilerindeki güvenlik duygusu -psikologların bağlanma tarzı dediği şey- bu ilişkilerin başarılı olup olmamasında belirleyici bir faktör. Bağlanma teorisi alanındaki temel bilgilere dayanan bu çalışma kitabı, hayatınızdaki en önemli insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmanın yollarını öğrenmek amacıyla, kendinizin ve sevdiklerinizin bağlanma tarzını keşfetmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Son on yılda, özel muayenehanemde yüzlerce çiftle çalıştım ve bağlanma tarzı sorunları neredeyse her zaman şu ya da bu biçimde ortaya çıkıyor. Bu çiftlerin karşılaştığı zorluklar, lisansüstü okulda öğrendiklerimi hayata geçiriyor. Bu kitapta sunulan yöntemler ve öğretiler, tüm bu deneyimlerin bir sonucudur. Alistirmalar, ilişkilerinizde

sahip olduğunuz deneyimlere ilişkin kendi kişisel anlayışınıza rehberlik etmek ve en tatmin edici ilişkilerdeki güvenlik hissini yaşamanıza yardım etmek için verilmiştir.

Çoğumuz gibiyseniz, önemli ilişkilerinizdeki güzel anılarınız kadar bazı pişmanlıklarınızı da hatırlıyorsunuz demektir: Bunlar ya sizin yaptığınız kötü Őeyler ya da başkalarının beklentilerinize cevap vermediği anlardır. Geçmişi değiştirezsiniz ancak iyi haber şu ki, gemişinizden bugüne taşıdığınız ve size yararlı olmayan kalıpları değiştirebilirsiniz. Mükemmel ebeveynlere veya kusursuz bir ilişki geçmişine sahip olmak, kalıcı ve güvenli bağlar kurmak için bir önkoşul değildir. Güvenliğe ve yakınlığa giden yolun başındaki tek şart, kendi davranış şeklinizi dürüstçe incelemeye ve değişebileceğinize inanmaya istekli olmanızdır. İlişkilerinizi geliştirmek için çaba göstermenin işe yaradığına dair birçok kanıtımız var. Araştırmalar, yakın ve anlamlı ilişkilere sahip olmanın daha iyi sağlık, daha fazla dayanıklılık ve yaşama dair daha fazla mutlulukla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla, bu kitapta yapacağınız alıştırmaları sağlıklı ve güvenli bir geleceğe yatırım olarak düşünün.

İlişkide şiddet hakkında bir not: Bu alışma kitabı, ilişkiler hakkında fikir edinmek isteyen herkese faydalı olabilir ancak ilişkilerinizden herhangi biri şiddet içeriyorsa, bu kitabı tek başına bir çözüm olarak önermiyorum. Bazı şiddet davranışları bağlanma sorunlarından kaynaklanabilse de, genellikle büyük bir kısmı özel yardım almayı gerektirir. Lütfen bu sorunları bir danışman veya avukatla birlikte ele alın. şu anda şiddet içeren bir ilişkiniz varsa, lütfen ihtiyaınız olan deşteği arayın, bulun.

Sizin için Önemli Olan Kim?

Hayatınızda sizin için önemli olan ilişkileri belirleyerek başlayalım. Bunlar, burada yapacağınız çalışma sonucunda en fazla etkiyi görmek ve en çok güçlendirmek istediğiniz ilişkilerdir.

Aşağıdaki tabloda . . .

1. Hayatınızdaki en önemli beş kişinin isimlerini yazın.
2. İlişkinin sizin için ne kadar önemli olduğunu 1'den 10'a kadar derecelendirin.
(10 = en önemli)
3. İlişkinizin hayatınızda ne kadar stresli olduğunu 1'den 10'a kadar derecelendirin.
(10 = en stresli)
4. Son olarak, geliştirmek için en çok çalışmak istediğiniz ilişki için 1'den başlayarak listeyi sıralayın.

Kişinin ismi	Sizin için ne ifade ediyor? Onu değerli bir insan yapan nedir?	Ne kadar önemli? (1-10)	Ne kadar stresli? (1-10)	İyileştirme önceliği (1-5 rank)

İlişki Değerleri

Bu insanları göz önünde bulundurarak, ilişkilerinizden gerçek beklentilerinizi düşünün. Hayatınızın sonunda, sizin için önemli olan insanlara nasıl davrandığınızla hatırlanacaksınız. Sevdiğiniz tüm insanlarla çevrili olduğunuzu ve onlarla olan ilişkilerinizde beslediğiniz olumlu nitelikleri yansıttıklarını hayal edin. Ne demelerini isterdiniz? Bu pozitif ilişki değerlerini aşağıya yazın -örneğin, 'dürüstlük', 'mizah' ve 'destekleyicilik'- ve ardından bugün bu niteliklerinizi ne kadar ifade ettiğinize göre 1'den 5'e kadar kendinizi değerlendirin. (Burada 1 = büyük iyileştirme gerektirir ve 5 = çok memnun olarak belirlenir.)

Değer verdiğim ilişkilerimde geliştirmek istediğim ilk beş olumlu nitelik ve değer:

- | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|
| 1. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

İlişkilerinizi derinlemesine incelemeden önce, insanların yakın ilişkilerinde sahip olabileceği farklı bağlantı veya bağlılık türlerinin ne anlama gelebileceğini düşünelim. Belki bağlanma tarzını daha önce duymuşsunuzdur ve belki de kendinizi kategorize etmenize yardımcı olan bir kendi kendine yardım anketi görmüşsünüzdür. Bu bağlanma şekilleri psikolojik araştırmalara dayanmaktadır. Gelin hızlıca bunları gözden geçirelim.

Bağlanma Teorisi Nedir?

Araştırmacılar John Bowlby ve Mary Ainsworth, yirminci yüzyılın ortalarında bağlanma teorisinin özünü geliştirmeye başladılar. Orijinal teorileri, bebeklerin ipuçlarını okumada ve ihtiyaçlarına sıcak, hassas ve zamanında yanıt vermede iyi olan bir birincil bakıcıyla yakın bir bağ kurduklarında, sosyal ve duygusal olarak daha iyi geliştiğini savunuyordu. Bowlby ve Ainsworth için birincil bakıcı genellikle anneydi. Bu tür bir bağa sahip bebekler, başkalarının kendilerine güven sağlayabileceğine inanarak, önemsendiklerini ve desteklendiklerini hissederek büyürler. Bu temel önerme, altmış yılı aşkın bir süre, bağlanma araştırması tarafından desteklenmiş ve sinirbilim, psikiyatri, travmatoloji ve pediatri uzmanları tarafından desteklenmiştir.

Bunun yanı sıra, araştırmacılar, bebeklerin günlük stresli durumlara nasıl tepki verdiklerini gözlemleyerek, bebeklerin ana bakıcılarıyla olan ilişkilerinin kalitesini kategorilere ayırabildiklerini fark ettiler. Araştırmacılar, bu tepkileri üç farklı kategoride gruplandırdı: Güvenli, güvensiz-endişeli ve güvensiz-kaçınan.

Araştırmacılar, stresli olduklarında, güvenli bağlanan bebeklerin sıkıntılarını gözlemlenebilir bir şekilde gösterdiğini ancak tepkilerinin aşırı olmadığını kaydetti. Bu bebekler yardım isteme konusunda rahat görünüyorlardı. Bakıcılarıyla, sıklıkla, stresli olaydan uzaklaşmaya hazır ve sakin olmalarıyla sonuçlanan etkileşimler yaşıyorlardı.

Güvensiz-endişeli bebekler, aynı stresli olaylara daha fazla ağlama ve sıkıntı ile yanıt verme eğilimindeydiler. Bakıcılarını yanlarında istiyor ama aynı zamanda bakıcının yardım sağlama girişimlerini de reddediyorlardı. Araştırmacılar, bu endişeli bebeklere daha fazla emek harcansa bile sakinleşmelerine yardımcı olunamadığını gözlemlediler.

Güvensiz-kaçınan bebeklerin stresli durumlarda ağlama olasılıkları daha düşüktü ve bakıcılarından yardım alma konusunda kayıtsız görünüyorlardı. Eğitimsiz bir göz için bu bebekler iyi görünüyordu ancak araştırmacılar daha sonra vücutlarında ortaya çıkan yüksek stres hormonlarının aslında farklı bir hikâye anlattığını keşfettiler: Stresten etkileniyor ancak bunu göstermiyorlardı.

Bu bebeklerin, güvenli, endişeli ve kaçınan ilişkiler kuran yetişkinlere dönüştüğünü öğrenmek sizi şaşırtmayabilir. Tabii ki, yetişkin ilişkileri çok daha karmaşıktır ancak neredeyse her zaman şuna indirgenir: Biriyle yakınlaştığımızda ve ona bağlı hâle geldiğimizde, stresli anlarda gerçek bağlanma tarzımızı ortaya koyarız.

Bağlanma tarzınızın tam olarak doğru bir değerlendirmesi bundan daha karmaşıktır ancak en yakın ilişkilerinizi düşünürseniz, muhtemelen bunun hakkında temel bir fikir edinebilirsiniz. Romantik ilişkilerinizi veya uzun süreli arkadaşlıklarda sahip olduğunuz yakın ilişkileri düşünün. Bu ilişkiler sırasında, muhtemelen çeşitli stresörlerle karşılaştınız. Stresli zamanlarda, genellikle yardım ve destek için ilişki ortaklarınıza güvenilebileceğinizi düşünüyorsanız, o zaman güvenli bir bağlanma tarzınız var demektir. Ama diyelim ki stresli bir durumla karşılaştınız ve bu doğal güvenlik ve destek beklentisine sahip değilsiniz. Belki de ilişki ortaklarınızın size yardımcı olacağından emin değilsiniz ya da ihtiyaç duyduğunuz şekilde yanınızda olacaklarına güvenilebileceğinizi hissetmiyorsunuz. Endişeli veya kaçınan, güvensiz bir tarz geliştirdiyseniz, diğer kişinin sizi terk etmesinden ya da bunaltmasından korkmanız daha olasıdır. Ayrıca kendinizi daha iyi hissettirecek bir şeyle meşgul olma olasılığınız daha düşüktür. İnsanlar genel olarak yakın ilişkilerinde geçerli olan karakteristik bir bağlanma tarzına sahiptir, bu nedenle güvenli bağlanan insanlar çoğunlukla ilişkide oldukları partnerlerinin yanlarında olacağını düşünürler; güvensiz bağlanma tarzlarından herhangi birine sahip insanlarsa, ilişki geçmişlerine bakabilir ve bir dizi tatmin edici olmayan ilişki ve belki de üzücü olaylar yaşamış olduklarını fark edebilirler.

Güvenli, endişeli ve kaçınan bağlanma tarzlarının açıklamalarını okuduktan sonra “Güvenli bağlanma istiyorum!” diye düşünebilirsiniz. Doğrusu böyle hissetmeniz için iyi bir sebep de var. Güvenli bağlanma tarzına sahip insanlar, yakın oldukları insanlarla daha fazla duygusal güvenlik hissetme eğilimindedir, işbirliğine daha hazırdır ve çatışmalara karşı daha dirençlidir. Ancak bu insanlar bile, belirli koşullar altında, daha az uyumlu ilişkiler kurma yollarına sapabilirler.

Bu noktaya kadar geliştirdiğiniz eğilimler ve bağlanma tarzınız ne olursa olsun, bu davranışlar kaderiniz değil; geçmişinizin geleceğinizi belirlemesi gerekmiyor. Şu andan başlayarak, daha güçlü ilişkiler kurabilirsiniz. Bu çalışma kitabı size yardımcı olacaktır.

Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı ile güçlü ve kalıcı ilişkilerin temelini atın!

Bağlanma Teorisi, başkalarıyla nasıl bağ kurduğumuzu araştırır. Sevdiğiniz insanlarla daha güçlü, daha sağlıklı ve daha özgün ilişkiler kurmanın bir yolunu arıyor fakat bulamıyorsanız *Bağlanma Teorisi Çalışma Kitabı* yardımınıza koşacaktır. Kendi bağlanma stilinizi anlamak ve eşinizle, ailenizle veya yakın arkadaşlarınızla dürüstlüğü, yakınlığı ve iletişimi geliştirmek için kitapta yer alan uygulanabilir egzersizleri keşfetmeye başlayın!

Bu çalışma kitabı şunları sunmaktadır:

Bağlanma Teorisi'nin temelleri: Kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma stillerine kapsamlı bir genel bakış ve hangilerinin sizin için geçerli olduğunu anlamana yardımcı olacak öz-değerlendirmeler.

İyileşme için aktif stratejiler: Birinin nesini sevdiğinizi listelemek ve varsayımsal senaryoların sizi nasıl hissettirdiğine dair soruları yanıtlamak gibi egzersizlerle ilişki becerilerinizi geliştirin.

Kendiniz ve başkaları için uzman tavsiyeleri: Kendi bağlanma stilinizi keşfetmenize ve başkalarının bağlanma stili tanımlamanıza yardımcı olan uzman tavsiyeleri ile ilişkilerinizi güçlendirin.