

Sevdiğinize Bağlı Mısınız, Bağımlı Mısınız?

Bağlanma Kuramı

Dr. Bunyamin ÇETİNKAYA

3. Baskı

*"Ailesine ve sevdiklerine bağlı ama özünde bağımsız
bireyler yetiştirmek için bu kitap okunmalı."*

Nurettin Tütüncü





Bünyamin ÇETİNKAYA

SEVDİĞİNİZE BAĞLI MISINIZ, BAĞIMLI MISINIZ? Bağlanma

ISBN 978-605-364-581-8
DOI 10.14527/9786053645818

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2017, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindex.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

3. Baskı: Ağustos 2017, Ankara

Yayın-Proje: Özge Işıkcı
Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749
Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net

BÜNYAMİN ÇETİNKAYA

Samsun/Bafra'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bafra'da tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde, Okul Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı olarak göreve başladı. Daha sonra Müdür Vekili olarak görevine devam etti. Yüksek Lisans eğitimi nedeniyle Trabzon/Araklı'ya tayin oldu. Yüksek Lisans eğitiminin ardından Yedek Subay olarak askerlik görevini tamamladı. 1997 yılı Eylül ayında Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı, 1998 yılı Aralık ayında Öğretim Görevlisi oldu. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programını tamamladı. 2007 yılında Yardımcı Doçent Unvanı aldı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Okulöncesi Uygulama ve Araştırma Merkezi yönetim kurulu üyesi, müdür yardımcılığı, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı ve Karadeniz Stratejik Araştırmalar Merkezi (KARASAM) yönetim kurulu üyesi ve müdür yardımcılığı görevlerinde bulundu. Dört yıl süre ile Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı görevini yürüten Dr. ÇETİNKAYA, halen Fakülte Yönetim Kurulu Üyesi ile Şebinkarahisar Meslek Yüksek Okulu Yönetim Kurulu Üyesi görevlerinin yanısıra; Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesinde, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi olarak görevini yürütmektedir.

Akademik alışmaları, makaleleri, gazete ve dergilerde yayınlanan yazılarının, sosyal ve psikolojik konuları içeren televizyon ve radyo programlarının yanında, “Duvarına Sevdâ”, “Kurşunlu Yolları”, “Gubidik...” ve “Abidik...” adlı yayınlanmış dört şiir kitabı ile; Yayınlanmış “Sağlıklı Aile Sağlıklı ocuk, ocuk Ruh Sağlığı”, “Kendini A” “Sevdiğinize Bağlı mısınız, Bağımlı mısınız?” ve “Hayatın Farkında Olmak” adlı dört kişisel gelişim kitabı bulunmaktadır. “Rehberlik” ve “Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim” kitaplarında da bölüm yazarı olan Dr. ÇETİNKAYA, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (TÜRK-PDRDER) yesidir. Evli, Yiğithan ve Atakan adında iki ocuk babasıdır.

**Güvenli bir yaşam,
sağlıklı bir aile ve sevgi dolu bir dünya sundukları için;**

**Rahmetli dedem Hacı Kaşif Çetinkaya
Rahmetli amcalarım
Cemil, Cemal, İsmail ve Kemal Çetinkaya
Rahmetli halalarım Yeter, Emine Hatun, Fadime
...ve
Ebediyete gözlerini açmış olan tüm akrabalarım
rahmetle...**

**Bazen dayanmaktır sevmek;
hayat nereden vurursa vursun ayakta durabilmek...**

**Bazen yaşamaktır sevmek;
soluksuz ciğer gibi sevgisiz kalbin duracağını bilmek..**

**Bazen ağırdır sevmek;
sevdiğine layık olabilmek...**

**Ve bazen hayattır sevmek;
birini çok uzaktayken bile, yüreğinde taşıyabilmek..**

(Özdemir Asaf)

**Öldün mü kaldın mı, bir ses ver sesime;
değmesin, sorun değil, elin elime nefesin nefesime**

(Bünyamin Çetinkaya/Abidik...)

TEŞEKKÜR...

Kolay değil elbette hayata istenilen her anlamda dahil olabilmek. Yaşamak ve yaşadığını hissetmek, hissettiğini hissettirebilmek hiç kolay değil. Hele bir kavga içinde iseniz bir çok alanında var olmak çabasında iseniz çok yorar sizi. Ancak bu öyle bir yorgunluktur ki hissetmezsiniz bile. Bir dolu çaba ve uğraşın size verdiği onca ağrı, sızı ve yorgunluk, ürününüz meyvesini verdiği anda biter gider. Tüm yorgunluğunuzu unuttur ve yaşama ait olmanızın delili olan eserinizin karşısına geçip, keyifle çayınızı yudumlarsınız; aklınızda şimdiki ne yapacağınız, hangi yorgunluklara demir atacağınız vardır.

Evet, ben her kitabım, makalem, şiirimle bu coşkuyu yaşamamın onurunu taşıyorum. Ne kadar yorulsam da biliyorum ki yazdıklarım aslında ben değil, benden içeri olanlardır. Ve onlar yaşamda yerini almalıdır, sahiplerine ulaşmalıdır.

Bir itirafla başlamak istiyorum teşekkürüme. İnanın, eğer hayatım boyunca ortaya koyduğum her eserimle ilgili bir teşekkür kitabı yazmaya kalksam ciltler dolusu bir kitap olur. Neden olmasın, belki emekliliğimde bu hayalimi gerçekleştirir ve önce Allah'a, sonra beni yaşama dahil eden anneme, babama ve hayatıma anlam katan kardeşlerime, arkadaşlarıma teşekkür ederim. Çünkü biliyorum ve inanıyorum ki insan hiçbir şeyi kendi başına ve tek olarak yapamaz. Ben, beni ben yapanların sayesinde var olduğumu çok iyi biliyorum. Onlar bana bahşedilen kazanımlarım, ailem, dostlarım, arkadaşlarım, gönüldaşlarımdır.

Ama yine de her kitapta adet olduğu üzere kişisel teşekkürlerimi de etmek isterim. Her kitabımızda olduğu gibi gerek yazımda bana destekleri olan gerekse fikir verip ruhumu açan arkadaş ve öğrencilerimin de bu kısımda yerini almasını isterim.

Öncelikle, her zaman ve daima, Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY ve Prof. Dr. Sırrı AKBABA'ya... İkinizi de çok seviyorum. İyi ki bu hayatta yollarımız kesişti. Minnettarım...

Pegem Akademi varlığımın kısa bir özetidir. Bunun daima farkında oldum ve mutluyum. Servet SARIKAYA, Suat DÜZ, Gürsel AVCI ve yine vazgeçilmezlerden Sunay AMCA; varlığını için teşekkürler...

Ön okuyucularımdan Dr. Hülya HALİLBEYOĞLU BAŞKAN, Yrd. Doç. Dr. Şerif Ali DEĞİRMENÇAY, Dr. İsmail Hakkı TOMAR, Dr. Raziye TURAN, Funda TERZİOĞLU, Elif AKDAĞ'a teşekkür ediyorum. Ayrıca her kitabımda olduğu gibi bu kitabımda da çeşitli roller alarak bana destek olan sevgili öğrencilerim, şimdinin öğretmenleri Abdurrahman ADA, Kani AKBOĞA, Sonay ÜSTÜNDAĞ, Nuri ŞAHİN, Selda-Cengiz SONAY, Esra-Selahattin KAYA, Fatma-Barbaros KAVGACI UYSAL ve Deniz KOÇAK'a da teşekkür etmek istiyorum.

ÖN SÖZ

İnsanoğlu daha dölllenme ile başlayan yaşam serüvenine doğum ve sonrası dönemlerle devam eder. Bu serüven onun hayata gözlerini yumduğu ana kadar süren; ama yalnız ama kalabalıklar içinde geçen bir ömrü kapsar.

Yaşam, kimine göre bizlere sunulanı yaşayıp, sonrasında çekip gitmekten ibarettir. Kimine göre ise yaşam baştan sona var olanı değiştirme çabasıdır. Kiminde yaşam, ilahi anlatımlarda ifadesini bulurken kimine göre ise tamamen beşeri bir olaydır.

Ne şekilde düşünürsek düşünelim eninde sonunda yaşanan bir zaman dilimi ve bu zaman dilimi içinde yaşanması gereken bir takım olaylar dizisi bizi beklemektedir. Burada önemli olanın yaşamı en kaliteli, en istendik ve en haz verici şekilde tamamlayabilmektir. Elbette ki istendik, kalite ve haz kavramları kişilerin dünyevi görüşlerine göre anlam kazanmakla birlikte, genel kanı ve ortak anlayış içinde bireyleri mutluluğa götürecek tümlar olarak tanımlanabilir.

Ancak şurası çok açıktır ki bireyin tek başına mutlu olması çok mümkün değildir. İnsan tarifi içinde psikolojik ve sosyal bir birey olması da yer almaktadır. Bu ise insanın toplumsal bir yapı içinde ve başkalarıyla iletişim halinde olduğu anlamına gelir. Bağlanma bu iletişimin daha doyum verici olması açısından önemlidir. İnsanlar, ait olma duygusunu yaşamayı ve kendilerine ait insanların olmasını isterler. Kendiliğini koruma çabasında olan insan, bağımsızlığını sürdürürken sağlıklı ve mutlu bir yaşam adına başkalarına bağlılık da duyabilir. Bağlanma, bireyin bağımsızlığını tehlikeye atması değil, bağımsızlığının yanı sıra “biz” olabilmeyi başarmasıdır.

Her geçen gün, insanların kişilerarası ilişkilerde bağlanmadan kaçındıkları ve bağlanmaya karşıt söylemler oluşturduklarını ve bunu “kimseye güvenilmeyeceği!” şeklinde sözlerle ifade ettiklerini gözlemlemekteyiz. Şairler, şiiirlerinin yönünü bu doğrultuda çizer-

ken, sinema filmleri bu tarz yaşantıları konu almaktadırlar. Oysaki her insanın kendi iç dünyasında beslediği en güzel duygu, kendi olmakla birlikte, saygı ve sevgi çerçevesinde kurabilecekleri bağılıklardır. Kimse her ne olursa olsun annesini yok sayamaz, babasına düşman olamaz, kardeşini atamaz... “Kardeş kardeşi bıçaklamış, sonra dönmüş kucaklamış” atasözü aslında bizim bağlanmaya ilişkin durumumuzu çok açık bir şekilde ifade etmektedir. Bağlı olduğumuz insanlara karşı, derinden gelen çok güçlü bağlarımız vardır. Bu bağları terk etmemiz ise hiç de kolay değildir.

Bu kitapta bağlanma kavramını yaşamın çeşitli dönemlerine göre açıklamaya çalıştıktan sonra bağımlılık üzerinde durdum. Akademik açıdan yapılandırılmış teorik alt yapının yanı sıra popüler diye nitelendirebileceğimiz örneklemelerle, şiir, şarkı ve hikayelerle bağlanma ve bağımlılık konularını daha ilgi çekici hale getirmeyi amaçladım.

Elinizdeki kitap, bağlanma ve bağımlılığın insan faktörü dışındaki boyutları ile ilgilenmemekte, konu alanı olarak yalnızca duygusal boyutta gerçekleşen kişilerarası ilişkilerde bağlanma ve bağımlılık konuları ile ilgilenmektedir. Bu nedenle, madde, uyuşturucu, alkol, nesne, internet, kumar, seks ve alışveriş gibi bağımlılık türlerine değinmedim. Okuyucuların bu kitaptan yukarıda belirtilen konularda bir beklenti içersine girmemesi için, kendine özel bu konuların kitapta yer almadığını daha yolun en başında ifade etmek isterim.

Sözün özü ile başladığım kitabımı yine kendime has bir üslup içinde, şiirsel bir anlatım, açık ve net anlaşılır ifadeler ve örneklerle tamamlamaya çalıştım. Zevk alarak ve faydalanarak okuyacağınız ümidiyle...

Bünyamin Çetinkaya

Eylül-2013/Giresun

İletişim: www.bunyaminçetinkaya.com.tr

2. BASKIYA ÖN SÖZ

Bir insanın ortaya koyduğu çabanın karşılığını alması kadar güzel, onur verici ve motive edici başka hiçbir şey olamaz. Bir yıl içinde bu kitabımın baskısının bitmiş olması benim için büyük bir mutluluk. Bu nedenle güzel ülkemizin güzel insanlarına teşekkür ediyorum bin kez daha.

Ve kitabımın bu baskısını ülkemizin kadınlarına hediye ediyorum. Özellikle kadına şiddetin yoğun bir şekilde gözleendiği son yıllarda, İNSAN olanın midesini bulandıran, gözlerini yaşartan çok can sıkıcı olaylar yaşanmaktadır. Şiddetin her türlüüne elbette ki karşıyız. Ancak bu şiddet çocuğa, kadına yönelikse buna daha da şiddetle karşı olduğumuzu ifade etmek istiyorum.

Annemiz, kızımız, karımız ya da kız arkadaşımız bizim olmazsa olmazımızdır. Kadınlar bizim yaşamımızın diğer yarısı, eksikliklerinde ise yok oluşumuzdur. Hiç kimse mükemmel değildir elbette ancak kimse de kimseye üstün değildir! İnsanın insana zulüm yapma, eziyet etme hakkı yoktur, hele de masum, savunmasız bir kadınsa...

Daha yaşanılabilir, daha mutlu, daha umutlu yarınlar ve mutlu kadınlar diliyorum. Çünkü kadın mutluyorsa erkek de mutludur, biliyorum.

Bünyamin Çetinkaya
28 Şubat 2015 - Giresun

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	ix
Ön Söz	xi
İkinci Baskıya Ön Söz	xiii
Bağlanmaya Başlarken	1

1. BÖLÜM

Bağlanma Nedir?

Bağlanma Sisteminin Temel İşlevleri.....	10
Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	12
Dörtlü Bağlanma Modeli.....	13
Güvenli Bağlanma	15
Saplantılı Bağlanma.....	16
Kayıtsız (Kaçınmacı) Bağlanma	18
Korkulu bağlanma	21
Ya da... Bağlan-a-mama.....	22
Ya da... Karşıt tepki olarak bağlanmama.....	24

2. BÖLÜM

Yaşamın İlk Yıllarında Bağlanma

Bebeklerde Bağlanmanın Ölçülmesi.....	35
Ergenlikte Bağlanma	37
Yetişkinlikte Bağlanma	41
“Romantik” Bağlanma... ..	45

3. BÖLÜM

Bağımlılık

Bence “hayır” diyebilmek önemli... ..	55
Hayır demek-Bağlanma.....	55

4. BÖLÜM

Bizim Pencere

Bağlanmıyorum, sana ne!.....	61
Bağlanamıyorum, ya sen?.....	62
Bağlıyım, sorun yok ☺... ..	63
Bağımlıyım, ya sen?.....	64
Bağımlıyız, size ne!.....	65

5. BÖLÜM

Bağlılık İle Bağımlılık Arasındaki Yol Ayrımı Nedir?

Bağlanmanın Önemi.....	71
Güvenli bağlanma-Bağlanmadan korkma	74

6. BÖLÜM

Bağlanma ile İlişkili Bazı Faktörler

Bağlanma – Cinsiyet	77
Bağlanma – Kıskançlık	79
Bağlanma – Aldatma.....	81
Farklı Kültürlerde Bağlanma Araştırmaları.....	84
Çalışan anne çocuklarında bağlanma.....	85
Bağlanma – İş doyumu	86
Türk atasözlerinde bağlanma – bağımlılık.....	89

7. BÖLÜM

Güncel Örneklerle Bağlanma-Bağımlılık

Kaynaklar	105
------------------------	-----

“Bir gün benden Őikayet ettiğin ne varsa,
zleyeceksin!”
(zdemir ASAF)

Bağlanmaya Başlarken

(26 Temmuz 2011/ 03:00)

Dün gece “kesinlikle bu kampa katılacaksın” dediğimde oğlumun yüzü buruŐmuŐtu. Annesiyle derin bir sessizliğe gömülmüŐ ve “Ne yapsak da babamızı bu kararından caydırsak!” diye düŐünmeye baŐlamıŐlardı. Bunu yüzlerindeki sessiz ama bir o kadar da sinsifadeden anlayabiliyordum. Bense kendi kendime “Hayır, kesinlikle bu kampa katılmalı ve hayata dair ilk önemli deneyimini yaŐamalı” diyordum. Hem bu sayede anne oğul ilk defa ayrı kalacaklar ve bu onlar için iyi bir deneyim olacaktı.

On bir yaŐındaki oğlum Yiğithan, defalarca benden ayrı kalmıŐ, bazen on gün bazen de bir aydan fazla başka Őehirlerde annesiyle birlikte tatil yapmıŐtı. Benden ayrı kalmayla ilgili bir sorunu yoktu. Buna alıŐmıŐtı. Ama annesinden hiç ayrılmamıŐtı. Bunun asıl nedeni ise annesiydi. Tek ocuk olması ve anne ocuk bağlılığı belki de bunun en önemli nedeniydi. Ama o bir delikanlı adayı ve ergenliğe yaklaŐan bir genç olarak hayatta “yalnız” adımlar da atmalıydı.

Böyle düşündüm ve bu niyetle onu altı gün sürecek bilim kampına yazdırdım. Çok uzak değil on kilometre ötede fen lisesinde dersler görecekler, oyunlar oynayacaklar ve oranın yatakhanelerinde yatacaklardı. Üstelik ben de Tübitak projesi olan bu kampta eğitmen olarak görev yapacaktım.

Bu sabah saat 10'a geldiğinde yataktan kalkar kalkmaz son gecelerini birlikte geçiren ana oğlu uyandırdım ve "Hemen hazırlanın" dedim. İkisi de buruk buruk kahvaltılarını yaptılar ve Yiğithan'ın çantasını son kez kontrol ettiler. Yiğithan ile birlikte evden çıktık. Anneye evin kapısından veda ettik. Diğer veliler, anne baba olarak çocuklarını getirecekleri halde ben bu veda kısmını da evde halletmek istedim. Yola koyulduk...

Giresun meydanında Atapark'ta tüm çocuklar toplanmıştı. Yiğithan da Tübitak formalarını giyerek meydandaki yerini aldı. Koşmalar, alkışlar ve benim de veda zamanım gelmişti...

İçimdeki "Nasıl birazdan benim de dersim olacak ve onu göreceğim" duygusunun rahatlığı ile oğlumu yolcu ettim. O da arkasına bile bakmadan gitti zaten...

Saat 12'de yanından ayrıldığım oğlumu saat 17'de on dakikalığına da olsa tekrar gördüm. Gayet iyiydi. Sorun yoktu. Sevindim. Akşam saat 9'da tanışma oyunları vardı, onları izlemek ve ayrıca sorunlu çocuklar olursa onlara danışma yapmak için tekrar kampa gittim. Yine sorun yoktu. Her şey yolunda idi. Ne bir dert yakındı ne de annesini sordu. Hatta gülüyordu. Sanırım yavaş yavaş kampın havasına alışmaya başlamıştı. Gece saat 10'u geçerken oradan ayrıldım. Eve geldim. Annesi Yiğithan'ın olmadığı eve girmek istemiyordu. Arkadaşlarındaydı. Telefonda "arkadaşlarımdayım, oğlum yokken o eve gelmem!" diyordu. Güldüm, anlayışla karşıladım, hiç sesimi çıkarmadım. Nasıl o da alışacaktı.

Şimdi saat sabaha karşı 03:20... Biz yatalı neredeyse üç saat oldu ama ne o ne de ben uyuyamadık. Uyuyormuş gibi yaptıysam da uyuyamadım...