

# Hayatımızdaki Kısır Döngülerin Görünmeyen Tarafı

## *İlişkilerimizi neye göre seçeriz? Kararlarımızı neler belirler?*

Bu sorunun tek bir cevabı yoktur. Birden fazla etmene bağlıdır. Bilinçli ve bilinçdışı seçimlerle ilişkilerimiz ve kararlarımız şekillenir. Bilinçli seçimlerimiz farkında olarak seçtiklerimizken, bilinçdışı seçimlerimiz farkında olmadan kendimizi içinde bulduğumuz seçimlerdir.

Bu yazı daha çok, Nesne İlişkileri ve Bağlanma Teorisinin temel perspektiflerine dayanarak bilinçdışı seçimlerimize odaklanmaktadır. Bilinçdışı seçimlerimizin birçok boyutu vardır. Bu seçimlerin kökeniyle ilgili psikoloji/psikanaliz literatüründe birtakım görüşler vardır. Bu görüşlerde bazı ortak noktalara vurgu vardır. Bunlardan biri; seçimlerimizin, kişinin kişisel öyküsünden hareketle ortaya çıkmasıdır. Bir diğeri ise daha özel olarak, yetişkinlikte oluşturduğumuz ilişkilerin ve verdiğimiz birtakım kararların erken dönem ilişkilerimizle ilgili olmasıdır.

Nesne ilişkileri teorisine göre, erken dönem çocuklukta yaşanan deneyimler, yetişkin ilişkilerimizde yeniden canlandırılır. Diğer bir anlatımla, kişinin yaşamının erken dönemlerinde önemli olan figürlerle yaşadığı ilişkiler, kişinin içsel nesnelere olur. Kişilerin, hayatlarının ilk anlarından itibaren yaşadıkları kişilerarası deneyimleri, kişinin benlik oluşumuna ve ötekilerle olan ilişkilerine yansır. Bu görüşe göre, kişinin gelecekteki ilişkilerinin yapısı ve içeriği de bu başlangıçtaki deneyimlere göre şekillenmektedir. Özellikle, aşk ilişkilerinde bu yeniden canlandırılmalar göze çarpar. Çift ilişkileri, tarafların çocukluklarında kendi anne ve babalarıyla kurduğu ilişkilerden çok etkilenir. Örneğin, çocukluğumuzda önemli figürlere dair ani bir kayıp yaşadığımız, yetişkinlikte de farkında olarak veya olmadan daha çok kayıp meselesine yönelik kaygılar yaşayabiliriz ve o deneyimleri canlandıracak ilişkilere yönelirken kendimizi bulabiliriz.

Olgun ve tatminkar ilişkiler kurulabilmesi için, çocuğun anne ve babası ya da birincil olarak ona bakan kişi ile olan ilişkisinin sıcak ve sevgi dolu olması beklenir. Böylesi bir ilişkide, çocuk daha sağlıklı bir şekilde

ayrışabilir ve olgun ilişkiler kurar. Öte yandan, kişinin anne ve babasıyla olan ilişkinin niteliği kaygı verici ve yaralayıcı olduğunda ise olgunlaşmamış, çocuksu denebilecek ilişkiler ortaya çıkabilir. Bu durumda kişi kendini, ailesinden sağlıklı bir şekilde bağımsızlaşır ayrışmadan büyümeye çalıştığı için olgun olmayan bir ilişki içinde bulabilir. Bu durum, sadece aşk ilişkileri için geçerli değildir; hayatımızda önemli olarak gördüğümüz tüm ilişkilerimize de yansır.

Bağlanma Teorisi ise benzer şekilde, en yalın haliyle yetişkin yaşamımızdaki yakın ilişkilerimizin erken çocukluk ilişkilerimizdeki deneyimlerimizi temel aldığını anlatır. Bu görüş, bebeğin ilk sevgi ilişkisini deneyimlediği kişi olan birincil bakım vereni-çoğunlukla annesi veya babası- ile arasındaki ilişkinin niteliğinin gelecekteki ilişkilerindeki bağlanma becerisi üzerinde önemli bir rolü olduğunu savunur. Yani kişinin bağlanma şekli, bebeğin birincil bakım vereniyle olan ilişkisiyle ilgilidir. Birincil bakım vereni ile kurulan ilişkide aranan özellikler: süreklilik, denge, güven ve duyarlılıktır. Bu özellikler **yeterince iyi** bir şekilde sağlandığı zaman bebek kendini güvende hissetmeye başlar. Böylece kişi, büyüme sürecinde ve yetişkinlik döneminde kendini rahat ve doymuş hisseder, bir ötekenden bu ihtiyaçların sürekli bir arayışı yoktur. Bağlanma teorisine göre, kabaca dört farklı bağlanma tarzı vardır: (1) Güvenli, (2) Korkak-Kaçınan, (3) Kafası karışık ve (4) Vazgeçmiş Kaçınan (Bartholomew, 1990).

1) *Güvenli*: Duygusal yakınlaşmanın kolay olduğu, bağlanmanın veya bir başkasının kendisine bağlanmasının rahatsız etmediği durum. Öte yandan, yalnız olmanın ve başkalarıyla birlikte olmanın kişiyi endişelendirmediği bir durum.

2) *Korkak-kaçınan*: Yakınlaşmanın biraz rahatsız ettiği durum, duygusal olarak yakın ilişkide olma arzusunun var olduğu ancak tamamen güvenmekte ve bağlanmakta zorluk çekilen durum. Çok yakınlaşmanın zarar verebileceğini düşündüren durum.

3) *Kafası meşgul/Düzensiz*: Duygusal olarak yakınlaşma ihtiyacının yoğun olması ancak ötekilerin o kişiye yakınlaşmaktan kaçındığını düşündüren durum. Kişinin yakın ilişkiler kuramadığı zaman kendini rahatsız hissettiği, kaygılandığı durum.

4) *Vazgeçmiş-kaçınan*: Yakın ilişkilerin kişiyi tamamen huzursuz ettiği durum. Kimseye bağlanmak istememek, kimsenin de ona bağlanmasını istememek. Bağımsızlık ve kendine yetme halinin ön plana çıktığı durum.

### *Erken dönem ilişkileri derken neye bakıyoruz?*

Yaşamın ilk yıllarından itibaren, bebek ve birincil bakım vereni arasında nasıl bir ilişki var? Güvenli ve kapsayıcı bir ortam var mı? Bebeğin birincil bakım vereninden ayrışma süreci ve benlik gelişimi nasıl? Donald W. Winnicott'un terimiyle, bebeğin birincil bakım vereni ile ilişkisi "yeterince iyi" ise, sağlıklı bir ayrışmadan söz edebilir ve kişi için özerklikten bahsedebiliriz. Bağımsız bir benlik gelişimi, ayrışma-bireyselleşme sürecindeki tutumla da ilgilidir. Bağımsız bir benlik gelişimi, sağlıklı ilişkiler kurabilmemiz adına çok önemlidir.

Bütün bu bilgilere göre, erken dönem ilişkilerinin ve kişinin birincil bakım vereniyle kurduğu ilişkinin öneminin büyük olduğunu görüyoruz. Yaşamın ilk yıllarında yeterince iyi bir ilişki kurulduğunda, yani kişi hem güvenilir hem de keşfe ve özgürleşmeye alan tanınan bir ilişki içinde olduğunda, bağımsız bir benliğin oluşabileceğini söylemek mümkündür. Bu olmadığı takdirde de hep başkalarının takdir ve yönlendirmelerine ihtiyaç duyan yetişkinler karşımıza çıkar. Bu kişiler, bu nedenle sıkıntılı yetişkin ilişkileri içinde olurlar. Bu da sürekli başkalarının dediklerini kabul edip kendi kararlarını vermekte zorlanan, kısır döngüler içinde kalan bir ilişki şeklinde kendini gösterebilir.

Tüm bunları özetleyecek olursak, seçtiğimiz partnerlerimiz, arkadaşlarımız, mesleki seçimlerimiz, kendi hikayemizden hareketle ortaya çıkar ve aslında iç nesnelimizin sembolü haline de gelirler. Birtakım çalışmalara göre, çocukluğumuzda ebeveynlerimizle oluşturduğumuz ilişkiler ile yetişkin yaşamındaki oluşturduğumuz ilişkiler arasındaki benzerlik ne kadar fazla olursa, kişi kendini o kadar güvende hisseder, daha az çatışma yaşar, çıkan çatışmalar karşısında daha kolay çözüm yolları bulabilir.

Kişi bazen kendini içinden çıkılmayacak derecede benzer ilişki örüntülerinde bulabilir. Genel olarak tanıdık olanı seçme eğilimiz vardır, hırpalansak da yıpransak da o ilişki içinde kaldığımız veya tekrar tekrar farkında olmadan benzer ilişki kalıplarında kendimizi bulduğumuz olur. Bu durum, kısır döngü gibi bir hal de alabilir. Buradaki güvenli hissetme hali bazen konfor alanından çıkmayı da zorlaştırabilir. Tanıdık olanı

bırakmak istemeyiz, çünkü o bildiğimiz bir sudur, bilinmeyen bir suda yüzmek tehlikeli gelmektedir. Tedirginlik yaşamak yerine bazen o aynı kısır döngüde kalmak işimize gelebilmektedir.

Yalnızca ilişkilerde değil, aynı zamanda bazen okul ve iş yaşamımızın içerisinde de bir kısır döngü halinde buluruz kendimizi. Kendini tekrarlayan bir örüntüyle de karşı karşıya kalabiliriz. Örneğin, kendimizi başarısız biri olarak görüyorsak ve bu düşünce bize küçüklüğümüzden beri yansıtılmışsa, sıkça kendimizi başarısız durumlarda bulabiliriz. Bu durum da aslında, bilinçdışı, yani farkında olmadan yaptığımız ve kendimize tekrar tekrar yaşattığımız bir seçimdir.

### ***Hayatımızdaki bu kısır döngülerden kurtulmak için neler yapabiliriz?***

Kendimizi sürekli aynı meselelerin, benzer durumların içinde bulduğumuz zaman öncelikle kendimize bunun anlamını sorabilmeliyiz. "Acaba ben neden sürekli kendimi böyle bir döngünün içinde buluyorum? Bu döngü bana ne söylemeye çalışıyor?" diye sormak gerekir.

Belki bu döngüler, bize her seferinde ne kadar bizi üzecek ilişkilerde kendimizi bulduğumuzu söyleyecek, ya da her seferinde ne kadar başarısız olduğumuzu bize düşündürecek. Peki, acaba neden hep üzücü ilişkiler? Neden hep başarısızlık?

Geçmişten içselleştirdiğimiz, öğrendiğimiz yaşam deneyimleriyle iç dünyamız şekillenir. Eğer çevremizde hep üzücü ilişkiler görmüş ve deneyimlemişsek, farkında olmadan kendimizi de bu ilişkileri tekrar ederken bulma ihtimalimiz vardır. Romantik ilişkilerin can yakıcı olduğuna, insanların güvenilmez olduğuna geçmiş deneyimlerimizle inanmışsak, kendimizi farkında olmadan hep bu düşünceleri doğrulayacak türden yeni ilişkiler, deneyimler içinde bulabiliriz.

Ya da daha önce de bahsettiğimiz gibi, hep başarısız olduğumuzu çevremizden duymuşsak başarısız olduğumuza inanabiliriz. Aynı zamanda, bizi hep başarısız olduğumuzu gösterecek türden hareket ve durumlar içinde kalabiliriz.

İşte tam da bu hayatımızda tekrar eden benzer durumları, benzerlikleri gördüğümüz zaman sormalıyız kendimize. Bunun anlamı nedir, ben

hayatımda neyi tekrar ediyorum, geçmişimle bunun nasıl bir ilişkisi olabilir diye.

Bunun anlamını keşfettikten sonra, bu döngülerimize daha farklı bir gözle bakmaya başlarız. Bu farkındalık, kendimize yeni deneyimler katabilmek için attığımız ilk adım olacaktır.

Aynı zamanda bu döngüye neler sebep oluyor, neler tetikliyor bunu da anlayabilmek önemlidir. Bu döngüler nasıl başlıyor, bu döngüleri hangi duygu ve düşüncelerle beraber yaşıyoruz? Bu sorulara cevap arayıp bu döngüleri oluşturan etmenleri anlamak önemlidir. Bu döngüler, hayatta bizi nasıl hissettiriyor, hangi duygularımızı yaşamamamıza sebep oluyor ve ne gibi işlevleri var? Bu sorulara cevap ararken kazandığımız farkındalıklarla birlikte, tüm bu etmenlerden en az birine bile müdahale etsek, yavaş yavaş döngüden çıkmaya başladığımızı görebiliriz. Örneğin, kendimizi sürekli yetersiz biri gibi algılıyorsak, farkında olmadan kendimizi yetersiz hissettirecek insanlarla birliktelik (arkadaşlık, romantik ilişki) yaşarken kendimizi bulabiliriz. Bize eşlik eden bu insanların bizi yetersizlikle değerlendirmesi bize doğru gibi gelebilir; öte yandan kendimizi çok kötü hissetmeye devam ederiz. Bu denklemde, yetersizlik duygumuza müdahale etmemiz gerekebilir. Gerçekten yetersiz miyizdir? Yoksa başkalarının yorumlarıyla ve bizim iç dünyamızda geçmişimizden içselleştirdiğimiz bir takım deneyimlerle mi kendimize yetersizlik etiketi yapıştırıyoruzdur? Ya da diğer insanlar ne kadar doğru değerlendirmelere sahiptir? Sakın kendi yetersizlikleriyle baş edemeyişleri sebebiyle bize yetersizlik damgasını yapıştırmış olmasınlar? Bu soruları sormakla hayatta başka türlü hissedebileceğimizin kapılarını açarız kendimize... Bununla beraber, çevremize geniş bir perspektiften bakmaya başladıkça bizi değerli hissettirecek insanların varlığını da görmeye başlayabiliriz. İşte yaşadığımız döngülerdeki bir duyguya, düşünceye müdahale etmek böyle bir şeydir. Döngülerimizi doğrulatacak türden faktörlere gerektiği zaman şüpheyle yaklaşmamız ve yeni deneyimlere alan tanıyabilmemiz önemlidir.

Döngülerden uzaklaşabilmek için hayatta hep inandığımız, alışkın olduğumuz duygu ve düşüncelerimizden farklı olarak hayatımıza yeni deneyimler katmamız gerekir. Bazen kısır döngüler içinde boğulduğumuzu hissettiğimizde "Hayatta kendime farklı türde hissedebileceğim yeni bir alan açmak mümkün mü?" diye sorarak

düşünmeliyiz. Nefes alıp ferahlayabileceğimiz, tüm bu döngülerden uzakta yepyeni deneyimlere yer açabileceğimizi düşüneneğimiz bir alan mümkün mü? Bazen kafamızı hep o döngüye çevirip oranın hayal kırıklıklarıyla mücadele etmeye çalışırken, baktığımız yönü biraz daha değiştirerek nefes alabileceğimiz yeni bir yere temas etmek bizlere çok iyi gelir. Bazen bu yeni alanlar, çok da uzağımızda değildir. Yeni deneyimlere açılmamızla birlikte, bu alanları görebilmeye başlarız.

Yeni deneyimlere açılabilme için mümkün olduğunca geçmişin gölgesinden uzaklaşabilip sadece "an"ın içinde olabilmeye ihtiyaç vardır. Geçmişten gelen bütün önkabullerimiz ve önyargılarımızla bir deneyimin içindeyken, başımıza gelebileceklerin, hissedeceklerimizin önden peşin hükmünü verebiliriz. Oysa , tüm bu önden düşünülen fikirlerden uzaklaşıp bir durup sadece ana odaklanıp anın getirdiklerine bakabilmek çok önemlidir. O zaman çok daha farklı hissedebileceğimizin de kapıları açılır bize. Örneğin, bir sınava "yine başarısız olacağım" diye oturmakla "Dur bakalım bu sefer nasıl bir deneyim olacak, iyi şeyler de olabilir." gibi oturmak arasında sonuç anlamında ciddi bir fark vardır. Bu durumu hayatta her deneyime uyarlayabiliriz. Önkabullerle bir deneyime girdiğimiz zaman, zaten önden hissettiklerimizi doğrulayacak tutumlarda ve durumlarda bulabiliriz kendimizi.

Tüm bu önerilerle beraber, bazen bize ne kadar küçük gelecek bile olsa değişimi fark etmeye başlamak çok önemlidir. Her şeyin hızlıca değişmesini beklemek her zaman gerçekçi değildir. Ancak, hayatımızdaki döngülerin yerlerini anlamlandırmaya başlamak da değişim sürecinin çok önemli bir parçasıdır. Kişinin ilişkilerindeki veya diğer alanlardaki tekrar eden kısır döngülerinin sorumluluğunu üstlenmesi, bu örüntüleri değiştirmenin en temel adımıdır. Bazen bu örüntüleri tek başımıza kırabilirken, bazen ise bu çok zor gelebilir.

Bazı şeylerin değişmediğini görmek de insanı umutsuzluğa sürüklememelidir. Bazen tek başımıza değişim sürecine giremeyebiliriz, bir yanımız inatla bizi aynı döngüde tutmaya devam eder. Bu durumun düzenlenebilmesi için profesyonel bir yardım gerekebilir, ikinci bir göze, kulağa ihtiyaç duyulabilir. Erken dönem deneyimlerinin ele alındığı psikodinamik/psikanalitik yönelimli bir terapide veya psikanaliz sürecinde, bu döngüler çalışılabilir ve umutsuzca kendi yaşamını bulanık bir pencereden izleyen kişi, o yaşamı daha net görmeye ve pencerenin arkasında durmak yerine döngülerini kırmak adına birtakım kararlar

almaya başlar. Bu çalışmanın sabır ve zaman gerektiren bir çalışma olduğu da unutulmamalıdır. Bununla birlikte, kalıcı çözümlerin çaba gerektirdiği de akılda tutulmalıdır.

## Kaynakça

Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 7, s. 147-178.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Second Edition Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York, London.

Erbahar A. & Gençer A.D. (2014). İlişkilerde Narsisizm, PDB Kişisel Gelişim Yazıları.

Pines, A. M. (2017). *Aşık Olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (M. Y. Uluengin, Trans.). İstanbul: İletişim.

Winnicott, D. W. (1965). *The family and individual development*, Basic Books New York.

Yalom, I. (2017). *The Gift of Therapy: Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: Harper Collins.