

Anne babanla kurduğun ilk bağ, bugün her ilişkinde tekrar ediyor

*Romantik ilişkide, yakın arkadaşlıkta,
otoriteyle kurduğun bağda aynı şablon iş
başında.*

Bağlanma kuramının temel birimi: içsel çalışma modeli

KENDİLİK MODELİ

Çocuk, bakım verenle kurduğu binlerce küçük etkileşimden, "ihtiyacım karşılanmaya değer mi" sorusuna örtük bir cevap çıkarır.

ÖTEKİ MODELİ

Bakım verenin erişilebilir, tutarlı mı yoksa dalgalı ve öngörülemez mi olduğuna dair bir beklenti oluşur.

Bowlby'e göre bu iki model, yetişkinlikte romantik ilişkiye, arkadaşlığa ve otoriteyle kurulan bağa **taşınan bir şablon** olarak işlev görür.

Bowlby (1969/1982), Attachment and Loss, Cilt 1

Kernberg'in nesne ilişkileri kuramı: üç parçalı birim

BENLİK TEMSİLİ

Çocuğun kendisiyle ilgili, o anki ilişkide nasıl hissettiğine dair içselleştirdiği imge.

NESNE TEMSİLİ

Bakım verenin, o anda nasıl davrandığına dair içselleştirilen imge.

BAĞLAYICI DUYGU

İkisini birbirine bağlayan duygu: sevgi, öfke ya da terk edilme korkusu gibi.

Kernberg'e göre kişi, olumlu ve olumsuz pek çok böyle üçlüyü aynı anda taşır; bunlar yeni ilişkilerde farkında olmadan yeniden sahnelenir.

Kernberg ve ark. (2008), International Journal of Psychoanalysis

Aktarım, sahnenin otomatik olarak tekrar kurulmasıdır

- 1** Yeni bir kişiyle güçlü bir duygu (yakınlık, reddedilme, öfke) tetiklenir.
- 2** İçselleştirilmiş eski üçlü (benlik temsili, nesne temsili, duygu) devreye girer.
- 3** Roller yer değiştirebilir: kişi bazen terk edilen, dakikalar sonra terk eden tarafı üstlenir.
- 4** Karşıdaki kişi, geçmişteki figürmüş gibi algılanır ve ona göre tepki verilir.

Kernberg ve ark. (2008)'e göre bu yeniden sahneleme, terapi odasında olduğu kadar günlük ilişkilerde de gerçekleşir.

Kernberg ve ark. (2008), International Journal of Psychoanalysis

Bu kalıp klinik olarak ölçüldü ve değiştirildi

%28,6

Doksan sınırdaki kişilik bozukluğu tanılı hastanın izlendiği bir yıllık randomize kontrollü çalışmada, aktarım odaklı terapi (TFP) alan grupta güvensiz bağlanmadan güvenli bağlanmaya geçen hasta oranı. Diyalektik davranış terapisi ve destekleyici terapi gruplarında bu oran %0 kaldı; yansıtıcı işlev (kendi ve karşındakinin zihinsel durumunu anlama becerisi) de yalnızca TFP grubunda anlamlı arttı; bu, kalıbın sanıldığı kadar sabit olmadığının klinik kanıtıdır.

Levy ve ark. (2006), Journal of Consulting and Clinical Psychology

Çocukluk kalıbı kader değil

SANILAN

BULUNAN

Ebeveynle yaşanan sorun yalnızca aile ilişkisini etkiler.



Aynı bağlanma kalıbı, arkadaşlıkta da anlamlı şekilde tekrarlanıyor.

Bu kalıp değişmez, kişiliğin sabit bir parçasıdır.



Bir yıllık yapılandırılmış terapide ölçülebilir şekilde değişebiliyor.

Terapide konuşulan yalnızca geçmiş, bugünkü ilişki değişmez.



TFP'de terapistle kurulan bağın kendisi değişimin aracıdır.

Süreklilik orta düzeydedir, kader değildir: erken kalıplar hem izini bırakır hem de yeniden şekillenebilir.

Fraley (2002) · Oldeman ve ark. (2025) · Levy ve ark. (2006)

Aynı sahne, üç farklı ilişkide yeniden kuruluyor

ROMANTİK İLİŞKİ

Partnerin biraz geç cevap yazması, çocuklukta yaşanan erişilemez bakım vereni çağrıştırıp terk edilme korkusunu tetikleyebilir.

YAKIN ARKADAŞLIK

Arkadaşın planı iptal etmesi, "önemsenmiyorum" şablonunu harekete geçirip orantısız bir öfkeye dönüşebilir.

OTORİTE İLİŞKİSİ

Yöneticinin eleştirisi, eleştirel bir ebeveyn figürüyle karışıp gerçek boyutundan daha ağır hissedilebilir.

Üçü de aynı içselleştirilmiş üçlünün farklı sahnelerde tekrarıdır.

Hazan & Shaver (1987) · Oldeman ve ark. (2025)

Kalıbı fark etmek için 5 adım

- 1** Tepkinin şiddetini fark et: Bu tepki, önümdeki olayla orantılı mı?
- 2** Kime tepki verdiğini sorgula: Karşımdaki kişiye mi, yoksa geçmişteki bir figüre mi?
- 3** Rol değişimini izle: Bazen terk edilen, dakikalar sonra terk eden taraf hissediyor olabilirsin.
- 4** Kalıbı birden fazla ilişkide fark ediyorsan not et: Tek ilişkiye özgü değilse, taşınan bir şablondur.
- 5** Kalıp günlük işlevi bozuyorsa yapılandırılmış bir terapiden destek al; TFP gibi yöntemlerde bir yılda ölçülebilir değişim gösterildi.

Doering ve ark. (2010), British Journal of Psychiatry

Kaynakça

Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and Loss, Cilt 1: Attachment.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987), Journal of Personality and Social Psychology, 52:511 ilâ 524.

Fraley, R. C. (2002), Personality and Social Psychology Review, 6:123 ilâ 151.

Oldeman, Cillessen & van den Berg (2025), Personality and Social Psychology Bulletin, 51(4):514 ilâ 529.

Kernberg, Yeomans, Clarkin & Levy (2008), International Journal of Psychoanalysis, 89(3):601 ilâ 620.

Levy ve ark. (2006), Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(6):1027 ilâ 1040.

Doering ve ark. (2010), British Journal of Psychiatry, 196:389 ilâ 395.

Bugün birine orantısız tepki verdiğinde

kiminle konuştuğunu hiç sordun mu kendine?
