

## ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA YARALANMALARINA YOL AÇAN OLAYLAR:

### NİTEL BİR ÇALIŞMA

Sare Terzi<sup>1</sup>

#### Öz

Bu çalışmanın amacı, çift ve evlilik danışması alanında yeni bir kavram olan bağlanma yaralanmalarına yol açan olayları belirlemektir. Bu doğrultuda çalışmanın yöntemi nitel araştırma yöntemlerinden olgubilimdir. Araştırma verilerini toplamak amacıyla nitel araştırmalarda veri toplama yöntemlerinden biri olan görüşme kullanılmıştır. Görüşmelere gönüllü ve romantik ilişki yaşamakta olan otuz çift katılmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların cevapları doğrultusunda bağlanma yaralanmasına yol açabilecek 27 olay belirlenmiştir. Katılımcılar tarafından en çok ifade edilenin yalan söyleme; en az ifade edilenin ekonomik kısıtlamalar ve alınganlık olduğu görülmüştür. Bağlanma yaralanmaları yeni bir kavram olduğu için, kavramı anlamaya yönelik nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Yaralanmaları, Çift ve Evlilik Danışması, Yetişkin Bağlanma Kuramı

---

<sup>1</sup> Arş. Gör. Sare TERZİ, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Yenimahalle/Ankara, sare\_terzi@hotmail.com

### **Abstract**

The purpose of this research is to determine the events that cause attachment injuries a new concept in couple and marriage counseling. Accordingly, the research method is phenomenology. To collect data a qualitative research method interview is used. Thirty willing couples in romantic relationship have attended the interviews. The data was analyzed using content analysis method. As a result of this research 27 events were determined. Most telling event by the participants is lying and least telling events are economic restriction and touchiness. Since attachment injury is a new concept, qualitative and quantitative researches can be done to understand the concept.

**Key Words:** Attachment Injuries, Couple and Marriage Counseling, Adult Attachment Theory

Romantik ilişkiler, hemen her alanda dikkat çekici ve güncelliğini koruyan çalışmalar arasında yer almıştır ve almaya devam etmektedir. Romantik ilişkiler, yakın ilişkiler çatısı altında ele alınmaktadır. Aşk ilişkisi olarak da adlandırılan romantik ilişkiler, yakınlık, tutku ve özgür irade ile katılma gibi çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır (Sternberg, 1986). Romantik ilişkiler aynı zamanda aşk, bağlanma, ait olma gibi çeşitli öğeleri de içermektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Yetişkin romantik ilişkilerini açıklayan kuramlar arasında dikkat çeken bir kuram da bağlanma kuramıdır.

Etiyoloji, psikodinamizm ve nesne ilişkileri yaklaşımlarına dayanan (Bretherton, 1992) bağlanma kuramı, bireylerin bağlanma ilişkilerini açıklamaktadır (Bowlby, 1980). Bağlanma kuramının temel kavramı olan bağlanma, bireyin yaşamındaki önemli kişilere yönelik güçlü bağlar oluşturma sürecidir. Bağlanma süreci yaşam boyu devam etmektedir (Bowlby, 1980). Bowlby (1973, 1980, 1982), ilk olarak birincil bağlama figürlerinden ayrılan bebekleri gözlemlemiştir. Bebekler, bu ayrılığa birtakım duygusal tepkiler vermişlerdir. Bu gözlemlerden yola çıkarak Bowlby (1973) tarafından bağlanma kavramı tanımlanmıştır. Bağlanma, bebeğin birincil bağlanma figürüne yakın olmasını, böylelikle güven içinde olmasını ve tehlikelerden korunmasını sağlar. Bağlanma kuramına göre, bebeklerin birincil bakıcı ile yakınlık kurma eğilimleri vardır. Bu yakınlığın niteliği bebeklerin yaşamları boyunca temel güven duygularını geliştirmektedir (Bowlby, 1973). Yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan bağlanma davranışını açıklayan bağlanma kuramının temel dayanağı, temel davranış sistemine, biyolojik kökenli ve bu yüzden de türe özgü olan bağlanma davranışsal sistemine odaklanmasındır. Bağlanma, duygusal bir bağdır. Bu yüzden bağlanılan başka kişilerin de olmasına rağmen, bağlanma figürü, asla tamamen bir başkası ile yer değiştirilemez ya da bağlanma figürünün yeri doldurulamaz (Ainsworth, 1989). Yaşamın ilk 12 ayı içerisinde hemen hemen tüm bebekler birincil bakıcı (çoğu zaman anne) figürüne yönelik olarak çok güçlü bağ geliştirmektedirler (Bowlby, 1982).

Bağlanma yaşam boyu devam eden ve gelişen bir süreçtir. Bu anlamda bağlanma sürecinde genellikle bağlanma figürü, erken yaşlarda birincil bakıcılarken, yetişkinliğe geldiğinde bağlanma figürü çoğu zaman romantik ilişkilerdeki eşler olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde güven, kaygı ya da stres büyük ölçüde temel bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği tarafından belirlenmektedir. Bir kişi için temel bağlanma figürü, bu kişiyi güvende hissettiren kişidir. Bağlanma figürü kişi için adeta güvenli bir üs olur. Tüm insanlar için en güvenilir kişiler temel bağlanma figürü olduğundan, korkuya duyarlılık büyük oranda bağlanma figürünün yokluğu ya da ulaşılabilir olup olmamasına bağlıdır. Bağlanma figürünün yanıt verebildiğine ilişkin güven, en az iki değişkene bağlıdır: Birincisi temel bağlanma figürünün yardım istediğinde cevap vereceğine ilişkin düşüncelerdir. İkincisi ise kişinin kendisini cevap verilmeye, yardım edilmeye değer görüp görmemesidir (Bowlby, 1973).

Bağlanma; bebek ile birincil bağlanma figürü arasındaki pek çok farklı dinamikten etkilenir ve bu da farklı bağlanma stillerinin ortaya çıkmasına yol açar. Bağlanma stillerini belirleyen temel yapılar, içsel çalışan modellerdir. İçsel çalışan modeller birbiriyle ilişkili iki farklı bilişsel şemadan oluşmaktadır. Bunlar; bireyin kendilik değeri ve başkaları tarafından sevilir olup olmamasına ilişkin algılarından oluşan “kendilik modeli” ve bireyin yakın çevresindeki insanların güvenilir ve sevilir, değer verilebilir olup olmadıklarına ilişkin algılarından oluşan “diğeri modelidir” (Lopez, Melendez, Sauer, Berger, Wyssmann, 1998). Bağlanma stillerinin gelişiminde büyük katkısı olan bu modeller ile bireyin kendi benliği ve başkalarına ilişkin beklentileri ve algısı belirlenir ve bununla ilişkili olarak hem çocuklukta hem de yetişkinlikte duygu, düşünce ve bilişlerin temel kaynağını oluşturur. Bu kaynağın daha sonra yetişkin bağlanma stillerinin ortaya çıkmasında temel rolü olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), çalışmaları sonucunda güvenli bağlanma stili, kaygılı – kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili olmak üzere üç bağlanma stili belirlemişlerdir. *Güvenli bağlanma stiline* sahip olanlar, birincil bağlanma figüründen ayrıldıklarında, kaygılarını belli ederler, ancak tekrar bir araya geldiğinde rahatlama yaşarlar. *Kaygılı – kararsız bağlanma stiline* sahip olanlar, bağlanma figüründen ayrıldıklarında, yoğun bir şekilde kaygı, öfke ve stres yaşarlar. Tekrar bir araya geldiğinde rahatlama yaşayamazlar ve bağlanma figürüne yapışma eğilimi gösterirler. *Kaçınan bağlanma stiline* sahip olanlar, bağlanma figüründen ayrıldıklarında, fazla bir tepki göstermezler ve tekrar bir araya geldiğinde de bağlanma figürü ile yakınlık kurma davranışı göstermezler ve beklemezler.

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikteki romantik aşk ilişkilerine bağlanma kuramı ile yeni ve değerli bir bakış açısı kazandırılabilceğini iddia etmişlerdir. Onlara göre, yetişkinlikteki romantik ilişki, tıpkı çocuklukta birincil bakıcılarla olduğu gibi, eşe karşı geliştirilen bir bağıdır. Bu doğrultuda, temel olarak bebeklik dönemi için tasarlanmış olan bağlanma teorisinin yetişkin romantik aşkı üzerindeki bakış açılarını önerdiğini keşfetmek ve kanıtlamak amacıyla iki aşamalı bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma ayrıca yetişkin bağlanması ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmadır. İki aşamalı olarak yürüttükleri çalışmaları sonucunda şu sonuçlara ulaşmışlardır: Yetişkin bağlanmasında da bebeklikteki bağlanmada olduğu şekilde üç bağlanma stili vardır ve yetişkinlikte bağlanma stillerinin dağılımı, bebeklikteki ile oldukça benzerdir. Bağlanma ilişkisinin biçimlenmesi bakımından sürecin yetişkinlikte de bebeklik bağlanmasındaki gibi olduğu düşünülmektedir. Bu süreç yakınlık arayışı, güvenli sığınak arayışı ve güvenli bir üsün kurulması şeklindedir. Bu süreç bazı durumlarda tamamlanamamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma davranışı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında çocukluk bağlanma stillerini yetişkin bağlanması bağlamında ele alarak kullanmışlardır. Bu doğrultuda “güvenli”, “kaygılı - kararsız” ve “kaygılı – kaçınan” olmak üzere üç yetişkin bağlanma stili tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, öz güveni yüksektir. Bu kişiler girişkenler, yakın ilişkiler kurma konusunda sorun yaşamazlar. Kaygılı – kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, öz güvenleri düşüktür ve bu kişiler yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşarlar. Kaygılı–kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, kendilerini açmaktan rahatsız olurlar ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar.

Hazan ve Shaver’in ortaya koyduğu modelden başka yetişkin bağlanma stilleri konusunda kabul gören bir diğer model de Bartholomev ve Horowitz (1991)’in “Dörtlü Bağlanma Modeli”dir. Bu modele göre, dört yetişkin bağlanma stili vardır: “güvenli”, “saplantılı”, “korkulu” ve “kayıtsız”. Bu bağlanma stilleri kendi ve başkası modellerine ilişkin olumlu ve olumsuz iki algı şekline göre ortaya çıkmaktadır. Dörtlü Bağlanma Modeli’ne göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu benlik ve olumlu başkaları modelleri geliştirmişlerdir. Bu kişiler, yüksek öz güven ve benlik saygısına sahiptirler. Kendilerini sevmeye değer görürken, başkalarını da içten ve kabul edici olarak görmektedirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelleri geliştirmişlerdir. Bu kişiler, çok düşük kendilik değerine sahiptirler. Yakın ilişki kurma eğilimindedirler, ancak ilişkilerinde kendilerini kanıtlama ve doğrulamaya yönelik davranışlar sergilerler ve yapışkan bir biçimde ilişki kurarlar. Dolayısıyla, bu durum, ilişkide karşı tarafın bu kişilerden uzaklaşmalarına yol açabilir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modelleri geliştirmişlerdir. Bu kişiler, hem düşük kendilik değerine ve öz güvene sahiptirler hem de diğer insanların reddedici ve güvenilmez olduklarını düşünürler. Yakın ilişkilerden kaçma eğilimi gösterirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelleri geliştirmişlerdir. Bu kişiler de yakın ilişkilerden kaçarak kendilerini korudukları inancına sahiptirler.

Bağlanma ilişkisi yaşam boyu devam eden ve gelişen bir süreçtir. Bireyler çocukluklarından güvensiz bağlanma geliştirebilirler ve yetişkin yakın ilişki yaşantılarından etkilenecek güvenli bağlanma ortaya çıkabilir veya güvenli bağlanma geliştirmiş bir kişi yetişkinlikte güvensiz bağlanma geliştirebilir. Yetişkinlikte bağlanma ilişkisi bireylerin yakın ilişkileri ve özellikle romantik ilişkileri bağlamında açıklanmaktadır. Bağlanma yaranmaları bireylerin yetişkin romantik ilişkilerindeki güvenli bağlanmanın bozulma sürecini açıklayan bir kavramdır (Johnson, 1996; Millikin, 2000).

Bağlanma yaranmaları kavramı, çift ve aile terapileri için, kısa süreli yapılandırılmış bir yaklaşım olan Duygu Odaklı Terapi (DOT; Johnson ve Greenberg, 1985) uygulamalarından ortaya çıkmıştır. DOT, tekrarlanabilir prosedürler sağlayan, özel müdahaleleri şart koşan ve müdahalelerin etkililiğini test eden birkaç aile terapi yaklaşımından biridir (Johnson, 1997). İlişki streslerini çözümlenmede, en etkili yaklaşımlardan biri olarak bilinir (Baucom, Shahom, Mueser, Daiuto ve Sticke, 1998). DOT’un temel amaçları; anahtar duygusal tepkileri genişletmek ve yeniden düzenlemek, eşlerin etkileşimsel pozisyonlarında bir değişim oluşturmak ve eşler arasında güvenli duygusal bağlar oluşumunu güçlendirmektir. Romantik ilişkilerde yaşanan travmalar yani ilişki travmaları, DOT terapistleri tarafından “bağlanma yaranmaları (attachment injury)” olarak adlandırılır. Bağlanma yaranmaları, evlilik ve aile terapisi, psikolojik danışma ve psikoloji literatürlerinde yeni geliştirilmiş bir kavramdır (Millikin, 2000). Bağlanma yaranmaları kavramı, bağlanma teorisi ve bu teorinin bir travma teorisi olarak anlaşılması bağlamında geliştirilmiştir (Johnson, 1996). Kavramın teorik alt yapısı; çocuk ve yetişkin bağlanma teorisi, Duygu Odaklı Evlilik Terapisi ve klinik deneyimlere dayanmaktadır (Millikin, 2000).

Johnson (1996) bağlanma yaranmalarını, bağlanma ihaneti ya da suçu, yani bağlanmanın doğasına zarar veren ve aktif olarak şu anda tanımlanan ilişkinin şeklini etkileyen travmatik olaylar olarak tanımlamıştır. Romantik eşlerden biri yardıma ihtiyaç duyduğu kritik bir anda eşini çağırdığında ya da yoğun bir şekilde kırık olduğu zaman, eşi tarafından önemsenmediğini hissettiren bir karşılık aldığı zaman temel güven duygusu kırılır. Bağlanma yaranmaları, eşlerden biri diğer eşe bağlanmanın doğasına zarar veren bir şey söylediğinde ya da yaptığı zaman meydana gelir. Bağlanma yaranmaları kritik ihtiyaçlarında ihanet ve terk etme ile şekillenen, insan bağlarının ihlali (violation of human connection) gibi düşünülebilir (Herman, 1992). İlişkide meydana gelen bu

ihlaller güvensiz bağlanmayı ortaya çıkarır ya da var olan güvensiz bağlanma durumunu alevlendirir (Johnson, 1996).

Johnson ve Whiffen (1999) bağlanma yaralanmalarını ve bağlanma yaralanmaları sonucunda ortaya çıkan etkileşimsel kalıpları tanımlamışlardır. Bu yaralanmalar, dışarıdan bir gözlemci tarafından gerçek dışı gibi görünebilir ya da evlilik dışı ilişki gibi açık bir şekilde güven ihlali olabilir. Bu olaylar özellikle, bireyin bilhassa kırılğan olduğu kritik ihtiyaç anlarında meydana gelir. Bu olaylar, ilişkinin güvenliğini tanımlayan bir olay, bir mihenk taşı olabilir. Bağlanma yaralanmaları olayı, diğerinin güvenlik ve rahatlık sağlayacağına güvenilemeyeceğine ilişkin mesaj gönderen bir alarm, uyarı sistemi olarak çalışır. Yaralanan eş, eşine güven düzeyinde azalma deneyimleri ve eşinin güvenlik ve rahatlık sağlayamayacağına dolaylı olarak karar verebilir (Millikin, 2000). Çoğu çift ilişkilerinde genel incinmeler yaşamaktadır, fakat bazılarının bu tür travmatik yaşantıları vardır (Johnson, 1996). Ancak her kritik ilişki sorunu, bağlanma yaralanması değildir. İki çift kabaca benzer etkileşimlerle benzer şeyleri deneyimleyebilirler ve çiftlerden biri çok az sorunla bu durumun üstesinden gelirken, diğer çift önemli ilişki hasarı yaşayabilir (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmaları, çok şiddetli korku ve çaresizliğe neden olan travmatik olaylardır ve çözümlenemezlerse romantik ilişkideki eşler arasındaki güveni ve yakınlığı son derece sınırlandırır. Travmatik olması ile ilişkili olarak, bu olaylar ilerleyen zamanlarda travmatik geriye dönüşler (flashbekler) şeklinde zamansızca ortaya çıkarlar ve ilişkide sorumluluk ve risk almayı engellerler. Bağlanma yaralanması söz konusu olduğunda yaralanmış eşler, rastgele ortaya çıkan imajları, olay ile ilişkili olarak kolaylıkla bu imajların kendilerini uyardığını ve bağlanma yaralanmasının oluşmasına yol açan olayların ya da benzerlerinin yeniden gerçekleşmesine ve bu olayların tekrar tekrar hatırlanmalarına karşı aşırı derece tetikte olduklarını ifade ederler. Bu eşler ayrıca, genel travma literatüründekilere benzer olarak eşleriyle iletişimlerinde kendilerini uyumuş, hissizleşmiş hissettikleri hakkında konuşurlar. Bu olayların ölüm kalım meselesi gibi hayati olduğunu söylerler (Johnson, 1996). Bağlanma yaralanması olan bireyler, incinme zamanlarında genellikle duygusal olarak kırılığandırılar. Bağlanma yaralanması yaşayan bireylerin, ilişki doyumları ve güven düzeyleri düşüktür. Bu kişiler oldukça kaygılıdır ya da ilişkilerinde geri çekilmişlerdir. Genellikle bağlanma yaralanması yaşayan çiftlerde olaylar farklı farklı olsa da süreç oldukça benzerdir (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmasına yol açan olaylar, ilk bakışta çok önemsiz görünebilirler ya da daha zorlayıcı doğaya sahip büyük olaylar olabilirler (Johnson, 1996). Bağlanmaya zarar veren olay, evlilik dışı bir ilişki kadar ağır ya da bir aile toplantısında çekilen fotoğrafın dışında kalmak kadar küçük olabilir (Johnson'dan aktaran Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmasının gerçek olayının, ilişki bağının bozulması olması gerekli değildir. Bazı eşler, güvensiz bağlanmaya uzun süre dayanabilirler ve olay, güvensiz bağlanma durumunun sembolik bir göstergesi olarak hizmet eder. Bazıları da güvenli bağlara sahiptir ve olay ilişki yıpranmasının başlamasına neden olur (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanması meydana geldiğinde yaralanmış eş olayı sürdürür, yani uzatır ve çoğu zaman yaralayan eş, olayları minimize ederek ya da sorunları basitleştirerek savunucu bir pozisyona çekilir. Bağlanma yaralanmaları olduğunu rapor eden danışanlar, terapiye girebilir ve terapi değerlendirme aşamasında bağlanma yaralanması olayı hakkında konuşabilir (Johnson, 1996). Bazıları bu olayı travmatik bir flashbek olarak bildirebilir; diğerleri ise olayı, bağlanma yaralanmasının sembolik olayı gibi bildirebilirler (Johnson'dan aktaran Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmaları kavramı, yetişkin romantik ilişkilerinde görülen yeni ve özel bir kavramdır. Romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişkideki eşleriyle, yani birincil bağlanma figürü ile aralarındaki ilişkinin niteliğini belirleme ve şekillendirmede önemli rol oynamaktadır. Yetişkin yaşamında romantik ilişkiler, önemli yakın ilişkiler arasında yer almaktadır ve yetişkinlik için önemli bir ölçüt olarak romantik ilişki başlatma ve sürdürülebilirliği görülmektedir. Romantik ilişkiler ile ilgili literatürde bağlanmanın önemi ve rolü vurgulanmaktadır. Bağlanma yaralanmaları, yetişkin romantik ilişkilerinde eşe bağlanmayı tehdit eden bir kavramdır. Çift ve evlilik danışmalarında, romantik ilişkilerde bağlanma ile ilgili sorunlar olarak karşılaşılabilecek bir kavramdır. Eşe bağlanma, yetişkin romantik ilişkilerinin önemli bir değişkenidir. Bağlanmada meydana gelen bozulmalar da ilişkileri ve eşleri etkilemektedir. Yetişkin yaşamında bağlanma ilişkilerinde yaşanabilecek ve romantik ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilecek bağlanma yaralanmalarına müdahale edebilmek ya da ortaya çıkmalarına önleyebilmek için bu kavramı, bağlanma yaralanmalarının nasıl oluştuğunu, hangi koşulların ya da nelerin bu yaralanmalara yol açtığını anlamak gerekmektedir. Çift terapileri, romantik ilişkiler ve bağlanma literatüründe yeni bir kavram olan bağlanma yaralanmaları ile ilgili olarak literatürde boşluklar bulunmaktadır. Bağlanma yaralanmaları ile ilgili yapılmış çalışmaların sayısı az olmakla beraber, Türk kültüründe bu kavram ile ilgili olarak yapılmış herhangi bir çalışma da bulunmamaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada, Türk kültüründe daha önce çalışılmamış olan romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarını ortaya çıkaran olayların belirlemesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu çalışma romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarını ortaya çıkaran olayları belirlemeye yönelik nitel bir araştırmadır. Çalışmanın yöntemi nitel araştırma yöntemlerinden olgubilimdir. Olgubilim, kişilerin yaşadıkları olay ya da durum ile oluşturdukları öznel deneyimlerin incelendiği bir nitel araştırma türüdür (Lester, 1999).

### Katılımcılar

Araştırmaya, çalışmaya katılmaya gönüllü ve romantik ilişki yaşamakta olan otuz çift katılmıştır. Katılımcılara ilişkin edinilen bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Tablo

	Kadın	Erkek	Toplam
Sevgili	8	8	16
Nişanlı	7	7	14
Evli	15	15	30
Toplam	30	30	60

### Verilerin Toplanması

Bu çalışma için veri toplamak amacıyla nitel araştırmalarda veri toplama yöntemlerinden görüşme kullanılmıştır. Görüşme, önceden belirlenmiş ve ciddi bir amaç için yapılan, soru sorma ve yanıtlama tarzına dayalı karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim sürecidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Görüşme formunda bireylerin ilişki durumları (romantik ilişki, nişanlı, evli) ve romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylarını belirlemeye yönelik açık uçlu bir soru bulunmaktadır. Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarının ne olduğunu açıklayan "Bazı çiftler ilişkilerinde stres, üzüntü, kırgınlık ve öfkeye neden olabilecek durum ya da olaylarla karşılaşabilirler. İlişkide bir partnerin yaptığı bir davranış ya da söylediği bir söz diğer partnerin *bağlılığında ve güven duygusunda zedelenmeye* neden oluyorsa, bu davranış ya da sözler 'yaralayıcı' olarak nitelendirilmektedir." şeklindeki bir paragrafın ardından "Eşinizle/nişanlımla/sevgilinizle olan ilişkinizin geçmişini düşündüğünüzde yaşadığımız ve yaralayıcı olarak adlandırabileceğiniz neler yaşadınız? Şayet yaşamadıysanız, neler sizin için yaralayıcı olabilir?" şeklinde bir soru sorularak veriler toplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Yapılan çalışmadan elde edilen verilerin analizinde, nitel araştırmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, sosyal gerçeğin belirgin içeriklerinin özelliklerinden, içeriğin belirgin olmayan özellikleri hakkında çıkarımlar yapmak yoluyla sosyal gerçeği araştıran bir yöntemdir (Gökçe, 2006).

## BULGULAR

Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarını belirlemeye yönelik olarak yapılan bu çalışmada, tek açık uçlu sorudan oluşan görüşme formu romantik ilişki yaşamakta olan bireylere uygulanmıştır. Bireyler, ilişkilerinde yaşadıkları ya da yaşama durumlarında bağlanma yaralanması yaşayacakları olayları ifade etmişlerdir. Elde edilen bu bulgulara göre bireylerin ifade ettikleri bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek olaylar şunlardır: yalan söyleme (26), aldatma / ihanet (24), hakaret / aşağılayıcı söz (15), değer vermeme / önemsememe / değersiz hissettirme (12), sesini yükseltme / bağırma (11), partnerinin güven duymaması (11), önemsediklerini (aile, önem verilen kişiler, özel günler, beğeniler vb.) önemsememe (11), kararlarına / fikirlerine başvurulmaması (9), ilgisizlik (7), sorumluluk almama (7), anlayışsızlık / hoşgörüsüzlük (6), kıskançlık (6), destek olmama / yanında olmama (6), kişiliğe saygısızlık (6), şiddet (5), görmezden gelme / yok sayma (5), bencillik (5), dinlenilmeme (4), alay edilme (4), sözlerin tutulmaması (4), istenmeyen arkadaşlıklar kurulması (4), samimiyetsizlik / içten olmama (3), kötü alışkanlıklar (2), paylaşım azlığı (2), ilişkinin özeline başkalarına aktarılması (2), ekonomik kısıtlamalar (1), alınganlık (1). Buna göre romantik ilişki yaşayan bireylerin

bağlanma yaralanmasına yol açabileceğini en çok düşündüğü olayın yalan söyleme, ikinci olarak da ihanet / aldatma olduğu görülmektedir. Bağlanma yaralanmalarına yol açabileceği en az düşünülen olaylar ise kötü alışkanlıklar, paylaşım azlığı, ilişkinin özeline başkalarına aktarılması, ekonomik kısıtlamalar, alınganlık olduğu görülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olayları belirlemeye yönelik olarak yapılan bu nitel çalışmada 30 erkek 30 kadın olan toplam 60 katılımcının 16'sı sevgili, 14'ü nişanlı, 30'u evlidir. Bu 60 katılımcıdan elde edilen veriler ile romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek 27 olay ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bağlanma ilişkilerinin bozulmasına, yani bağlanma yaralanmaları yaşamalarına yol açabileceğini düşündükleri ve en çok ifade edilen olay yalan söylemedir. Bunu aldatma/ihanet izlemektedir. Hakaret, değer vermeme, sesini yükseltme, partner tarafından güvenilmeme, önem verdiklerini önemsememe, kararlarına başvurmama gibi olaylar da yine katılımcılar tarafından en çok ifade edilen olaylardır. Alınganlık, ekonomik kısıtlamalar, ilişkinin özeline başkalarına aktarılması, paylaşım azlığı, kötü alışkanlıklar, samimiyetsizlik, istenmeyen arkadaşlıklar, verilen sözlerin tutulmaması, alay edilme, görmezden gelinme, şiddet, bencillik, kişiliğe saygısızlık, destek olmama, kıskançlık, anlayışsızlık, sorumluluk almama, ilgisizlik de katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Bu çalışma literatür bakımından oldukça yetersiz olan romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları kavramını konu alan nitel bir çalışmadır. Türk kültüründe romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ile ilgili olarak daha önce yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan önemli olarak görülebilecek bu çalışma, altmış katılımcıdan bir açık uçlu soru kullanılarak elde edilen veriler ile sınırlıdır. Ayrıca kavramı anlamaktan ziyade, bu yaralanmalara yol açabilecek olayların neler olabileceğini belirlemeye yönelik olarak da sınırlı olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları kavramı, çift ve evlilik danışması, bağlanma teorisi, duygu odaklı terapi literatürleri bakımından oldukça yeni bir kavramdır. Bu kavramı anlamaya, açıklamaya, nedenlerini ve sonuçlarını araştırmaya yönelik olarak çeşitli nicel ve nitel çalışmaların yapılmasına ve kavramın anlaşılmasına ve açıklanmasına ihtiyaç vardır. Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları kavramının yapısını ortaya koyma ve bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmalarını belirlemeye yönelik ölçme aracı bulunmamaktadır. Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarını ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir. Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarını ortaya çıkaran koşulların neler olduğu, nedenleri ve sonuçlarının neler olduğunu belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

## **EVENTS THAT CAUSE ATTACHMENT INJURIES IN ROMANTIC RELATIONSHIPS:**

### **A QUALITATIVE RESEARCH**

Romantic relationships are among the most popular subjects. A romantic relationship is one of the closest relationships. Romantic relationships involve love, attachment, belonging etc (Kalkan ve Yalçın, 2012). Attachment theory is one of the theories that explain adult romantic relationships.

Attachment theory explains attachment relationships (Bowlby, 1980). According to the basic concept of attachment theory, attachment is a process that a person develops strong bonds to significant others (Bowlby, 1980). Attachment is a lifelong process. The primary attachment figure is generally the mother in childhood. In adulthood the primary attachment figure is a romantic partner (Hazan and Shaver, 1987).

Attachment injury is derived from Emotionally Focused Therapy practices. Traumas related to romantic relationships are called "attachment injuries" by EFT therapists. Attachment injuries are a new concept in marriage and family therapy, psychological counseling and psychology literatures. It is based on childhood and adulthood attachment theory, Emotionally Focused Family Therapy and clinical practices (Millikin, 2000). In adult romantic relationships, an attachment injury occurs when the insecurity about the attachment figure's responsibility and accessibility is experienced in critical need times and this insecurity is perceived as traumatic. Attachment injury often comes up in couple therapies and it repeatedly comes up if not remedied.

In this research, to determine events that cause attachment injury in romantic relationships is aimed.

### **Method**

#### **Research Method**

This research is a qualitative research. The research method is phenomenology. Thirty willing couples attended this research. To collect data the interview technique is used. Interview form consists of one open-ended question. To analyze the collected data, content analysis method was used.

### **Findings**

As a result of this research, twenty-seven events were reported by the participants. These events are lying (26), cheating / deception (24), insulting (15), slighting (12), partner's insecurity feeling (11), disregarding important things (11), disregarding decisions (9), indifference (7), irresponsibility (7), sternness (6), jealousy (6), non-support (6), disrespect to personality (6), violence (5), connivance (5), egoism (5), not to be listened (4), being taunted



(4), being not promised (4), unwanted friendships (4), affectedness (3), harmful habits (2), less communion/sharing (2), telling personal relationship experiences (2), economic restriction (1), touchiness (1).

### Conclusion

Sixty participants reported twenty seven events about romantic relationship attachment insecurities. The most reported event is lying. The least reported events are economic restriction and touchiness.

Attachment injury is a new concept. Researches about this subject are too less. New researches can focus qualitative and quantitative researches. To explain and understand the attachment injury can be aimed in next researches.

### KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4)
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Baucom, D.H., Shoham, V., Mueser, K.T., Daiuto, A.D., & Stickle, T.R. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 53–88.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation Anxiety and Anger*.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Attachment*
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759.
- Gökçe, O. (2006). *İçerik Analizi – Kuramsal ve Pratik Bilgiler*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally Focused Couples Therapy: An Outcome Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313-317.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. Brunner/Mazel.
- Johnson, S.M. (1997). The biology of love. Family Therapy Networker.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366-381
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. İçinde: M.Kalkan ve Z.Hamamcı(Ed.), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Lester, S. (1999). An introduction to phenomenological research.

- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 79.
- Millikin, J. W. (2000). *Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A process study* (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University).
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review, 93*(2), 119.
- Yıldırım, A ve Şimşek, A. (2011) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.