

Önce annene sonra..dünyaya GUVEN

Dünyaya gözlerinizi açtığınız andan itibaren annenizle aranızda kurulan güven bağı ne kadar güçlüyse hayat boyu yaşadığınız **ilişkilerde de güvenli, mutlu ve istikrarlı bir birey oluyorsunuz.**

Yaprak ÇETİNKAYA

64-formsanté OCAK 2014

Bebeklikten itibaren duyduğumuz en temel ihtiyaçlardan biri de güven... Yaş ilerledikçe hayatın içinde özellikle de aşta güven yine çok önemli bir yere oturuyor. Ve söz konusu güvenmek olunca bağlanma teorilerine göz atmak gerekiyor. Bir bebeğin annesine güvenip güvenmemesi üzerinde kurduğu ilişki biçimi ilerleyen yıllarda dünyadaki diğer insanlarla kurduğu ilişki biçimlerine yansıyor. Artık bir yetişkin olan o bebek, annesiyle (ya da bakım veren kişiyle) kurduğu ilişkinin aynısını karşısındaki kişiyle

de kuruyor. Karşıdaki kişinin de bebeklikten getirdiği bir bağlanma tarzı olduğu düşünülürse karşılıklı güven duymanın hayli karmaşık bir mesele olduğunu anlamak zor değil. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden görüşlerine başvurduğumuz Uzman Klinik Psikolog Asena Yurtsever güven ilişkisini daha anlaşılır olması açısından kumarhanelerdeki kollu makineler üzerinden anlatıyor: "Makineye jetonu atıyorsunuz, kolu çekiyorsunuz ve ödül alıyorsunuz. Bir daha atıyorsunuz, yine geliyor. Bir daha, bir daha deniyorsunuz ve ödül hep geliyor. Bir de şöyle düşünün; ilk atışınızda ödül geliyor, ikinci kez atıyorsunuz ve bu sefer bir şey gelmiyor. Üçüncü denemede ödül yine geliyor ama sonraki beş denemede gelmiyor. İlk örnekte güvenli bir bağlanma varken ikincisinde saplantılı/kaygılı bağlanmadan söz edebiliriz. İlk örnekteki çocuk kendine güvenen, kendini seven, ilişkilerinde rahat, partneri ile uyumlu, bağımsız biri oluyor. İkinci örnekteki çocuk ise yetişkinlikte ilişkilerinde karşındakinin onayına çok ihtiyaç duyan, çok yakınlık bekleyen ama yine de bir tarafıyla karşındakine güvenmeyen biri... Kaçıngan bağlanmada ihtiyaçlarımız anne tarafından bazen doyuruluyor, bazen doyurulmuyor. İlişkilerde yakınlık arttıkça güvenmek daha da hassas bir konu haline geliyor ve en ufak hayal kırıklığında ilişkiyi kesmek gerekir diye düşünülüyor. Bu bağlanmada isteklerimiz sıklıkla görülmemiş ve doyurulmamış olduğu için ilişkilerimizde reddedilme korkusunu yoğun yaşıyoruz, partnerimizin

uzaklaşması büyük bir korkumuz oluyor." Birçok bağlanma çeşidi olmakla birlikte işin özünün gerçekten her seferinde güveneceğimiz bir insan aramamız olduğunu belirten Psk. Asena Yurtsever, "Tabii bu biraz da ideali aramak oluyor çünkü kimi zaman güvenimizi zedeleyen davranışlarla karşılaşırız, aynı şekilde biz de birilerinin güvenini kırabiliyoruz. Karşımızdaki insanı çok seviyor olsak da bunu yapabiliyoruz. Mesela çok değer verdiğiniz bir arkadaşınızın desteğe ihtiyacı varken kendi hayatınızdaki başka sorunlar nedeniyle ona destek olamayabiliyorsunuz. Buna üzülüyorsunuz belki sonrasında telafi etmeye çalışıyorsunuz. Sonuçta hayat kimi zaman doyurduğumuz, kimi zaman doyuramadığımız ilişkilerle dolu" diyor.

Hemen güvenenler

Herkese güvenip sonra hayal kırıklığı yaşayanlardan mısınız? Bu durumda hayatının başlangıcından itibaren hep güvendiği, hiç zarar görmediği ilişkiler deneyimlediği için herkesle kurduğu ilişkinin de böyle olacağını zannedenlerden olabilirsiniz. Bu tabii ki annesi ile güvenli bağ kuranların ileride hep zarar göreceği anlamına gelmiyor. Psk. Yurtsever, "Güvenli bağlanmayı deneyimleyen çocuklar herkesin güvenilir olduğunu düşünebilir. Ancak yıllarla yavaş yavaş törpülenir ve kendilerini korumayı da öğrenirler. Her güven zedelenmesinde diğer ilişkilerinde varolan sıcaklık ya da güvenle yaralarını kapamaya çalışırlar ve kalp kırıklıklarının üstesinden kolayca gelirler" diyor.



Erkeklerle güvenilmez mi?

Çok sık duyduğumuz bir klişe... Peki gerçeklik payı var mı? Psk. Asena Yurtsever şöyle diyor: "Aslında kadınlara güvenilmez ya da insanlara güvenilmez klişeleri de var. Çok savaş görmüş ve komşu ülkelere güvenemeyen bir toplumuz. Diğer yandan da arkadaşlık, dostluk, hoşlanmak, aşk, sevgi gibi duygularımızı çok farklı kelimelerle ifade edebilen, kendimize özgü inançlarımız olan insanlarız. Güvenilmemek ile ilgili böyle gerçeklikler var ama mikroya dönmek gerekirse annemizle ve ailemizle ilişkimize bakacağız. Orada ne öğrendiğimize bakacağız. Eğer içeride öğrenilen güçlü ise dışarıda öğrenilen bu klişeler çok anlamlı olmuyor. Tabii ki çok güvenli bir ailede büyüyen sonrasında çok travmatik olaylar nedeniyle erkeklerle güvenini kaybedenler de oluyor ama bu travmaları ile çalıştıklarında çok kolay atlatabiliyorlar."

Güveni besleyen davranışlar

Yalancılık ve dolandırıcılığın olmadığı, sadakat ve dürüstlüğün var olduğu bir ilişkide dahi güveni besleyen bazı davranışlar var.

TUTARLI OLMAK: Herkesin ister bilinçli ister bilinçdışı olsun, karşındakini denediği bir mekanizması var. İnsanları

tandıkça onlara güveniyoruz, güvendiğimiz onlara sevgimiz artıyor. Karşımızdaki ne kadar tutarlı davranırsa o kadar güvenilir kişi oluyor. Bir gün yaptığına gülerken ertesi gün aynı şeye kızan insana ne kadar güvenebiliriz? Ya da bir gün hoşgörülü davranıp sonraki 15 gün hoşgörülü olmayan

birine.. Yani tutarlı olmak güven duygusunu besliyor.

KARŞILIKLI AÇIKLIK:

Güvendiğimiz yaklaşıyoruz ve kendimizi karşı tarafa açıyoruz. Hep kapalı olan kişi ise "Sana hiç güvenmiyorum" mesajı veriyor. Oysa size güvenmeyen birine güvenmek doyurucu olmuyor.



Hiç güvenmeyenler

Bir de kimseye bir türlü güven duyamayanlar var. İlişkileri sürdürürken olmazsa olmazımız olan güven bazen içsel meseleler yani kendi bebekliğimizden getirdiğimiz bağlanma şekli nedeniyle, bazen de karşımızdaki kişiye bağlı olarak kırılabilir. Bazı ilişkilerde bir taraf diğeri için "Ne yaparsam yapayım o duvarı geçemiyorum, bana güvenmiyor" dediğinde bunun o kişinin içsel dünyası ile ilgili olduğunu düşünmek mümkün. Böyle kişiler ilişkide bir ayaklarını hep dışarıda tutmayı gerektiren bir pozisyonda oluyor. Psk. Asena Yurtsever, "Güvenemeyen insan için bu çok zor ve acı verici bir durum, yaşamayan insanın anlayacağı bir şey değil. Onların da elinde olsa başka bir şey yapmayı denerler. Boğulmamak için, var olabilmek için daha uzakta durmak zorunda kalan insanlar, yeni insanlarla karşılaştıklarında genellikle bir ayakları dışarıda duruyor" diyor.

Hoşgörü de gerekiyor

Sağlıklı bir kadın-erkek ilişkisinde güveni destekleyen başka unsurlar da var. Bunlardan birinin tolere edebilme gücü olduğunu belirten Psk. Asena Yurtsever, "Örneğin güven ilişkisinden olan bir çiftten biri bazen diğere

yeteri kadar destek olamıyor. Bu durumda kırılan kişinin diğere affedip etmeyeceği, biraz esneklik gösterirse zarar görüp görmeyeceği ya da bu yaşananın karşı taraf ile ilgili bir ipucu olup olmadığı gibi faktörler ortaya çıkıyor. Bir ilişkide yaşanan sorun 'aldatma' ise bunlar çok büyük sorular olurken, eğer konu 'hastayken bana çorba yapmadı' ise başka sorular akla geliyor. Örneğin 'bugün çorba yapmıyorsa yarın daha zor bir durumda bana destek olabilecek mi' sorusu gibi... Dolayısıyla yaşanan olayın güveni ne kadar zedelediği, güveni kırılan kişinin içsel yapısı ve bu olayı ne kadar tolere edip edemeyeceği ilişkinin devamını belirleyen en önemli faktörler oluyor" diyor. Esneyebilmenin, hoşgörü göstermenin bir beceri olduğunu belirten Psk. Yurtsever, şöyle devam ediyor: "Bir güven ilişkisinde ideal olanı biliriz ama ayrıca şunu da biliriz ki her acıktığımızda annemiz saniyesinde koşup yemeği verememiştir, ben acı çekerek ders çalışırken o oturup televizyon izlemiştir. Bu hayat böyledir. Bunları görür, bilir, belli bir fikir geliştiririz ve bu sayede beklentimiz hayali düzeyde olmaz. Ama zamanında anne ile yeterince güven ilişkisi geliştiremediyse ideal ilişki hedefimiz artar, hayali beklentiler olabilir. Sonuç olarak sevgi, saygı ve güvene ilişkinin üç sacayağı olarak bakarsak; hoşgörü, esneyebilmek veya fedakarlık yapıyor olmak da yan konulardır ve ilişkide olumlu özelliklerdir."

Güven ve sevgi yoksa...

İlişkide her şey tamsa, eşler birbirlerinin mutluluklarından mutlu oluyor, birbirlerinin başarıları ile gurur duyuyor ve karşılıklı destek oluyorsa büyük bir olay yaşandığında dahi ilişkinin yıkılma ihtimali azalıyor. Her seferinde kafalarda soru işaretinin olduğu ancak konunun üstünün kapatıldığı ilişkilerde ise bir olay her şeyin yıkılmasına neden olabiliyor. En baştan güven veya sevgi olmadan başlayan ilişkiler ya da yapılan evliliklerde ilişkinin ne kadar sürdürülebilir ve doyurucu olduğu konuları hep alttan alta akıyor. "Beni aldatır mı?" sorusu hep akılda oluyor ve akıl nereye akarsa güvenmeme ile ilgili mesele de oradan patlak veriyor. Ya da "İşten ayrılırsam, uzun süre iş bulamasam bunu sorun eder mi?", "İyi bir anne-baba olur mu?", "Yeni bir ev alsam, taksitlerini de ben ödesem ileride evi benden almaya kalkar mı?" Yani ekonomik, cinsel, duygusal; hangi taraftan bakılırsa bakılsın güven ilişkisi olmadı mı bir ayak dışarıda, göz hep kapıda oluyor. O zaman da her şeyi kontrol etmeye, güçlü durmaya çalışan bir mizaca bürünüyor.

Her konuda güvenmek şart mı?

Bu soruyu Psk. Yurtsever şöyle yanıtlıyor: "En doğru cevap şu; güven ihtiyacı kişinin kendi içinde bir ihtiyaç ve herkesin güvenmekle ilgili ihtiyacı da yine kişinin kendisi ile ilgili. Benim gerçekten diğer insanlara güvenmek ile ilgili sorunun varsa bunu bir soru işareti olarak kafamda taşıyorum zaten. İlişkimde de iş hayatımda da aile hayatımda da bu soru işareti var. Ben bebeklikten itibaren ne kadar güvenli bir bağlanma geliştirdiysem zaten güven duygusu otomatik olarak içimde var. Yani güvenimin kırılması için gerçekten bir sebep olmalı. O yüzden bir ilişkide güven kırıldıysa önce içsel yapıya bakmak, 'Benim neye ihtiyacım var?' diye sormak, sonra da 'Dışarıdan ne geldi de ben böyle oldum?' demek lazım. Yani güvenmek önce kişinin kendisiyle ilgili."

Kırılan güven tekrar nasıl sağlanabilir?

"Aldatıldınız ya da çok ciddi bir sağlık sorununuz ortaya çıktı ve beklediğiniz bakımı göremediniz. Birincisi ne kadar büyük bir kırgınlıkla karşı karşıya olduğunuz önemli" diyen Psk. Yurtsever şöyle devam ediyor: "İkincisi kendi tamir etme mekanizmanız ne kadar devrede ve karşı taraf buna ne kadar izin veriyor? Örneğin bazı erkekler ya da kadınlar bir hata yaptıktan sonra derler ki 'Bu hatayı yaptım ama bir daha yapmayacağım, elimden gelen desteği sana vereceğim.' Gerçekten de verirler. Bu sırada güveni kırılan kişinin de çaba göstermesi, hata yapanın çabasına izin vermesi gerekiyor. Geçmiş sürekli gündeme getirmek, tekrar hata yapacak mı diye tetikte beklemek hatanın tamirini zorlaştırıyor. Yani güvenin tekrar kazanılması iki taraflı bir konu."

"Sevgilim yurt dışına gitmemi istemiyor"

Bir okuyucumuzun güven ile ilgili sorusunu Psk. Asena Yurtsever yanıtladı.

SORU:

Uzun süredir birlikte olduğum erkek arkadaşıma, önümüzdeki yıl kızlarla bir yurt dışı seyahati planladığımızı söyledim. Çok tepki gösterdi. Yurt içinde bir seyahatin beni neden tatmin etmediğini, yurt dışına gitmeme ne gerek olduğunu sordu. O yanımda olmadan bu kadar uzağa gitmemi doğru bulmuyormuş ama bu bana güvenmediği için değilmiş. "Ne gerek var?" diyor başka bir şey söylemiyor. Kendisinin daha önce gördüğü yerleri benim de görmeye hakkım yok mu? Yoksa ben mi yanlış düşünüyorum?

Ayşe, 33, İstanbul

CEVAP:

Çok sık rastlanan bir durum. Güven konusunu anlatmak için de çok net bir örnek. Eğer bu kişi sevgilisinin gitmesini istemiyorsa ona ne kadar güveniyor? Güven sorununun sebepleri; bağlanma tarzımız ve kendimizle ilgili inançlarımız gibi içsel sebeplerle ilgili olabilir. Ya da daha önce yaşadığımız veya tanık olduğumuz ilişkiler ve hayal kırıklıklarının etkisi olabilir. Partnerin ilişkideki davranışlarıyla da ilgili olabilir. Bu durumun sebebini bulmak, belki tutumunuzu anlamak için de anahtardır. Yine anne-çocuk ilişkisine dönersek; güvenli bağlanmada ben anneme güvenirim annem de bana güvenir ve bu güven ilişkisi içinde, rahatlık ve inanma hali içinde benim kendime ait olumlu sıfatlarım da yeşermeye başlar; seviliyorum, ailem var, ne yaparsam yapayım annem benim yanımda gibi... Ve gözümde annem harika bir insandır. Bunlar aynı zamanda özgüvenin de temelleri... İlişkide hem karşımdakine hem kendime güveniyor olmam, sevdiğime dair inancın içimde çok net olması lazım. Aidiyet hissinin çok iyi olduğu, karşılıklı sevginin ve güvenin çok net olduğu durumlarda o kişinin sevgilisini yurt dışına yollaması çok daha kolay.

