

İlişkide “ben”i kaybetmek

Eş bağımlılık, sınırlar ve kendine geri dönmenin bilimi.

Kaydır → 13 Slayt

Onun ne istediğini her an biliyorsun.

Peki ya sen ne istiyorsun?

Bir ilişkide kendini sürekli **diğerinin ihtiyaçlarına göre ayarlamak**; “hayır” demekte zorlanmak; onun ruh hali iyi olmadan kendini iyi hissedememek.

Bu yazıda buna verilen ada (**eş bağımlılık**) değil, **altındaki örüntüye** ve onu değiştirmenin kanıta dayalı yollarına bakacağız.

Bir “kendilik kaybı” örüntüsü

Eő bağımlılık, kişinin kendi değerini bir başkasına **aşırı odaklanma** üzerinden kurmaya başladığı; kendi ihtiyaç, duygu ve sınırlarının silikleştiği bir ilişki örüntüsü olarak tanımlanır.

ÖNEMLİ: Eő bağımlılık bir DSM tanısı **değildir**.

Bilimsel literatürde hâlâ tartışmalı, ölçülebilir ama tek bir tanımı olmayan, betimleyici bir kavramdır.

Yani “tanı” olarak değil, üzerinde çalışılabilen bir **ilişki kurma biçimi** olarak ele alıyoruz.

Örüntü neye benzer?

Geçerliği test edilmiş ölçek (CCS), eş bağımlılığı üç temel ekseninde toplar:

Öz-feda

Kendi ihtiyaçlarını sürekli ertelemek: “Önce o, sonra ben.” Sınırlar görünmez olur.

Kişilerarası kontrol

“Ben olmasam her şey dağılır” inancı; diğerini ve durumu sürekli yönetme ihtiyacı.

Duygu bastırma

Öfke, üzüntü, ihtiyaçları içe atmak; ilişkiyi korumak için hisleri ifade etmemek.

Bu örüntü bedeli ağır

Eş bağımlılık puanı yüksek olan kişilerde **depresyon, anksiyete ve stres** daha yüksek; **benlik saygısı ve duyguları ifade edebilme** ise daha düşük bulunmuştur.



Depresyon · anksiyete · stres · aile işlevsizliği



Benlik saygısı · duyguları ifade · yaşam kalitesi

Bağımlı bir yakınlı yaşayan aile bireylerinde bu üç boyut, genel topluma kıyasla belirgin biçimde yüksektir; yüksek puan, daha düşük yaşam kalitesini öngörür.

Çoğu zaman çocuklukta öğrenilir

Eş bağımlı örüntü, sıklıkla **işlevsiz aile ortamı** ve çocukluk dönemi duygusal örselenmeyle ilişkilendirilir. Çocuk, sevgiyi “kendinden vazgeçerek” kazanmayı öğrenebilir.

Eş bağımlı bireylerin ortak anlatısı (nitel çalışma):

- Net bir “ben” duygusunun olmaması
- Duygusal, ilişkisel ve iş yaşamında aşırı dengesizlik
- Çocuklukta terk edilme ve kontrol edilme deneyimleri

“Sen bittiğin yerde ben başlarım”

Bu örüntünün kalbinde **düşük benlik farklılaşması** (differentiation of self) vardır: kişinin, yakın ilişki içinde bile kendi düşünce ve duygularını koruyabilme kapasitesi.

Araştırmalar, eş bağımlılık ile benlik farklılaşması arasında **güçlü ters yönlü** bir ilişki bulur; benlik farklılaşması, aile işlevsizliği ile eş bağımlılık arasındaki bağı kısmen açıklar.

İYİ HABER: Benlik farklılaşması sabit değildir — öğrenilebilir ve güçlendirilebilir bir beceridir.

İlgilenmek ≠ erimek

Birine değer vermek sağlıklıdır. Sorun, kendin pahasına olmaya başladığında doğar.

SAĞLIKLI BAĞ

- ✓ İki ayrı “ben” yan yana durur
- ✓ “Hayır” diyebilirsin, ilişki sürer
- ✓ Duyguları ifade edebilirsin
- ✓ Verirken kendini de korursun
- ✓ Onun mutluluğu = senin görevin değil

EŞ BAĞIMLI ÖRÜNTÜ

- X “Ben” diğerinde erir, sınır kalmaz
- X “Hayır” = terk edilme korkusu
- X Duygular bastırılır, içe atılır
- X Sürekli verir, kendini tüketir
- X Onun ruh hali = senin değer

Bu bir karakter zaafı değildir

Feminist eleştiriler haklı bir noktaya işaret eder: “eş bağımlı” etiketi, özellikle kadınlara yönelik kullanıldığında **“mağduru suçlama”** ve damgalama riski taşır.

Bazı kültürlerde özveri ve uyum, hastalık değil **değer** olarak görülür. Amaç birini “etiketlemek” değil; kişinin acı çektiği, kendini kaybettiği örüntüleri fark etmesine alan açmaktır.

Kavramı bir suçlama aracı olarak değil, bir farkındalık ve iyileşme pusulası olarak kullanıyoruz.

Sınır kurmanın 5 adımı

1

İhtiyaçlarını ad koyarak tanı

Günde bir kez sor: “Şu an ben ne hissediyorum, ben ne istiyorum?”

2

Küçük “hayır”larla başla

Sınır bir kasdır; küçük reddedişlerle güçlenir. Önce düşük riskli durumlarda dene.

3

Duyguyu bastırma, ifade et

“Bu beni üzdü” demek, ilişkiyi yıkmaz; çoğu zaman onu derinleştirir.

4

Kendi alanını yeniden kur

İlişkiden bağımsız ilgi, dostluk ve rutinler — “ben”i besleyen alanlar.

5

Gerekirse uzman desteği al

Tekrarlayan örüntü, travma veya bağımlılık varsa profesyonel destek belirleyici olur.

Evet — ve kanıtı var

Eş bağımlı örüntü kalıcı bir kader değil; müdahaleyle ölçülebilir biçimde azalır.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

12 aylık BDT programı, eş bağımlılık ve bağımlılık şiddetini büyük etki büyüklükleriyle azalttı.

Aile terapisi

Satir temelli aile terapisi (randomize kontrollü çalışma), eş bağımlılığı kontrol grubuna göre anlamlı biçimde düşürdü.

Benlik farklılaşmasını güçlendirmek

Sınır kurma, duygu düzenleme ve “ben” pozisyonu çalışması; stresi azaltıp dayanıklılığı artırır.

Dört cümlede

Bir tanı değil, bir örüntü

Eş bağımlılık DSM tanısı değildir; ölçülebilen bir ilişki kurma biçimidir.

Üç eksen

Öz-feda, kişilerarası kontrol ve duygu bastırma — hepsi düşük benlik saygısıyla gider.

Kalbinde kendini kaybetme var

Yakınlık içinde “ben”i koruyamamak (düşük benlik farklılaşması) çekirdektir.

Sınır = bağı korumak

Sınır kurmak ve uzman desteği örüntüyü değiştirir; bu beceri öğrenilebilir.

Sınır koymak, bağı koparmak değildir.

Kendine geri d6nmek, sevme kapasiteni kaybetmek değil; onu sağlıklı bir zeminde yeniden kurmaktır.

Bu dosyanın tam 6zetini ve t6m bilimsel kaynakları alisanburak.com'dan
6cretsiz indirebilirsiniz.

Doç. Dr. Aliřan Burak Yařar · Psikiyatri Uzmanı

#EşBağımlılık #Psikiyatri #İlişkiler #Sınırlar #Kendilik #MentalSağlık