**# Giriş**

Eş bağımlılık düşünüldüğünden çokd aha fazla sayıda insan için geçerli bir durumdur.

Eş bağımlı bir birey kendi öz benliğinden hareketle işlevselliğini sürdüremez.

Bunun yerine düşüncelerini ve davranışlarını bir madde, süreç veya başka kişiler etrafında düzenler.

Yani en temel tanımıyla eş bağımlı bireylerin benlikleri kayıptır.

Eş bağımlılık, farklı derecelerde ve durumlarda ortaya çıkabilir.

Şiddeti ne olursa olsun hayatı verimli ve tatmin dolu yaşamayı engelleyecektir.

Çağımızın önemli kavramlarından biridir.

**# Eş Bağımlılık İncitir**

Eş bağımlılık kavramı 1989 yılında ulusal bir konferansta şu şekilde tanımlanmıştır: "eş bağımlılık; güven, benlik değeri ve kimlik kazanmak için kompulsif davranışlara ve diğerlerinin onayına acı verecek şekilde bağımlı olma örüntüsüdür".

Bu kavram, kişinin iç gerçekliğini kaybetmesi ve dış gerçekliğe bağımlı olması yönüyle bilinmektedir.

Eş bağımlı kişi; öz benliğiyle birlikte işlevselliğini sürdürmekte zorluk yaşar ve hayatını, düşünce ve davranışlarını bir madde, süreç veya başka kişiler etrafında düzenler.

Eş bağımlılık bu özellikleriyle birlikte ilişkilerin doğal akışını bozar.

Kişinin kendiyle olan esnekliğini azaltır.

Yakın ilişki içindeki eş bağımlı birey, kendisine yönelik sınırlar çizemez ve saygısızlığı hoş görür.

Sevginin güvende olması için sınırlar gereklidir.

Eş bağımlılar ise gerçek hislerini bastırarak ve kim olduklarına ilişkin derin utanç duygusu ile hareket ederek bu sevgiyi zorlaştırırlar.

Bu tepkisel davranışlar biçimi genellikle işlevsel olmayan ebeveynlerle yetiştirilmeye işaret eder.

Eleştirel, kayıtsız, katı, mücadeleci, tutarsız veya reddedici gibi özellikleri bulunan ebeveynlere tepki olarak eş bağımlılık belirtilero rtaya çıkabilir.

Bu bağlamda çocuklar bir ideale uymayı ve bu durumun üstesinden gelmek için o doğrultuda rol yapmayı öğrenmişlerdir.

Yetişkinlikte bu durum çoğunlukla yetersizlik hissine sebep olurken kimi zaman yüksek düzeyde bir öz güvene de evrilebilmektedir.

Bu kişiler içlerindek endilerine dönük hissettikleri nefreti bastırmak için mükemmelliyetçi biri haline gelirler.

Burada iyi bir haber vermek gerekir.

Eş bağımlılık konusunda iyileşmek ve işlevselliği geri kazanmak mümkündür.

İyileşen eş bağımlı, kendisi hakkında daha iyi hisseder ve daha dürüst, yalın ve yakın ilişkiler kurma becerisine sahip olur.

Kişinin genetik yapısı, kültürü, aile dinamikleri, travmaları, rol modelleri, alışkanlıkları ve yakın ilişkileri iyileşme süresinde gözden geçirilmesi gereken değişkenlerdir.

Kalıcı değişimler meydana getirmek isteyen kişi mutlaka bu konuda destek almalıdır.

**# Eş bağımlılığın ve İyileşme Sürecinin Evreleri**

Eğer eş bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız, kötü gidişatı durdurmak için iyileşme sürecine her an başlayabilirsiniz.

İyileşmeye başlamak bilgi edinmek ve yardım talep etmekle başlar.

Kişi inkar etmeyi bırakarak değişimin zorunlu hale geldiğini kabullenir.

İyileşmenin orta evrelerinde kişi, kendinden daha emin hale geleceği çeşitli sosyal ortamlar düzenler ve katılır.

Bu noktada sınırların oluşturulması sağlanır.

Son evrede kişi, başkasına çaresizce muhtaç olmadığını fark ederek gerçek yakınlık yaşamak için istekli ve becerikli durumda olur.

İyileşme sürecinin hedefi, daha sahici bir hayat yaşamaktır.

Bu süreci aşağı yukarı şu adımlar takip eder:

1. Öz farkındalik geliştirebilmek için inkar etmeye son verip bilgi toplama aşamasına geçilir.

2. Utanç ve geçmiş travmalar iyileştirilerek öz güven yükseltilir. Bu aşamada yeni hobiler edinip hayattan tat almaya başlanır.

3. Kişinin sınırlar koyması sağlanarak başkaları ile kurduğu ilişkiler gözden geçirilir.

4. Kişinin dünya ile olan ilişkisi gözden geçirilir.

İyileşme süresinde kişinin kendi hislerinin sorumluluğunu alması aşamalı ve çok gerekli bir süreçtir.

Burada kişinin hislerini açık şekilde ifade etmesi ve isimlendirmesi yardımcı olur.

Bu aşamada kişinin kendiyle olan ilişkisi düzelirken öz güveni de yükselir.

Öz güveni yükselen kşii kendinden emin bir tavırla iletişim kurar, ilişkide sınır koymak ve hayır diyebilmek için sözlerini rahatça yönetebilir.

Hislerimiz nasıl davranacağımızı belirlediği gibi, davranışlarımız da hislerimizi ve düşüncelerimizi etkiler.

Farklı bir şekilde iletişim kurmayı ve sınır koymayı eylem hedefi haline g etiren kişinin hisleri ve düşünecleri de davranışı yoluyla değişecektir.

Kısaca bu iyileşme süreci, içinde acı barındıran fakat sonuçta keyif veren bir yolculuktur.

**# Eş Bağımlılık Belirtileri**

Eş bağımlılığın temel özelliklerinden ve belirtilerinden biri utançtır.

Utanç; acı veren değersizlik, yetersizlik ve yabancılaşma duygularıdır.

Sosyal olarak kabul edilmeyen davranışlarda bulunmamamıza rağmen diğer insanların sizin kusurlarınızı görüyormuş gibi hissetmeniz ve gizlenme isteğiniz, sağlıklı olmayan utanç belirtileridir.

Eş bağımlı kişilerde utanç, çocuklukta içselleştirilmiştir.

İçselleştirilen utanç ise özgüvenin azalmasına, başkalarına bağımlı hissetmeye ve sınırlar koyamamaya yol açar.

Ayrıca aşağılık duygusunu da beraberinde getirir.

Kişiler aşağılık duygusuyla baş etmek için kendini diğerlerinden daha üstün hissedebilirler.

Diğerlerini daha az değerli bularak içindeki utanç duygusunu saklamaya çalışırlar ve fazla özgüvenli görünme çabası içine girebilirler.

Sağlıklı düzeydeki özgüven, dış olaylardan ve kişilerden fazla etkilenmez.

Oysa eş bağımlı birey özgüvenini ve benlik değerini; paraya, güzelliğe, prestije ve bir konuda çok iyi olmaya dayandırabilir.

Bunların hiçbiri aslında özgüven değildir.

Ayrıca eş bağımlılar kendilerinden kopuk oldukları için iç seslerini duyamazlar ve duygularının sorumluluğunu almakta zorlandıkları için suçu dışarı atmaya meyillidirler.

Başkalarını iyi hissettirmek için çok çabalayan eş bağımlılar da vardır.

Kendilerine odaklanamadıkları için değerlerini, başkalarının onları onaylamalarına göre belirlerler.

Nasıl hissettiğinizi, düşündüğünüzü veya davrandığınızı ne kadar dışarı bakarak değerlendirirseniz kendi benliğinize o kadar uzaklaşırsınız.

Bu da sizi başkalarına daha bağımlı hale getirir.

Eş bağımlı bireyler, kelimede belirtildiği üzere bağımlıdırlar.

Bu bağımlılık düşük özgüven ve terk edilme korkularından kaynaklanır.

Belirtileri şunlardır:

1. Bir kişi için aşırı kaygılanmak veya sürekli ondan bahsetmek

2. Kendi başına karar verememek

3. Diğerlerinin düşüncelerine kendinden daha çok önem vermek

4. Terk edilmekten aşırı korkmak

5. Kendi başına bir iş başlatamamak

6. Onu inciten kişiye sadık olmaya devam etmek

7. Enerjisinin çoğunu başkası için harcamak

8. Bitiremediği ilişkiler içinde hapsolmuş hissetmek

Kendisiyle vakit geçirmemiş, kendi duygularına kulak vermemiş ve hedeflerini oluşturmamış kişi, başkası yolu ile kendini tatmin etmeye çalışabilir.

Bu durumdaki kişi, benliğindeki boşlukları doldurmak için sırtını yasladığı kişinin hisleri tarafından kontrol edilmeye başlar.

Artık kendi sesini neredeyse hiç duyamayacak hale gelir ve kendi ihtiyaçlarından önce karşısındakinin ihtiyaçlarını kontrol etmeye ve tatmin etmeye çabalar.

Kendi sorumluluğunu alamadığı için iç denetimi yoktur.

Kendi kendine yetemez ve bu döngü devam ettikçe daha bağımlı hale gelir.

Başkasının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne sağlıksız şekilde koyan eş bağımlılar, bunu karşılığında sevgi almak için yaparlar.

Terk edilmeye karşı kendilerini güvence altına almak için fazlasıyla verirler ve sevgi vermedikleri sürece sevilemyeceklerini düşünürler.

Yani başkasına bakmanın altında yatan şey s evgiden ziyade terk edilme korkusu, suçluluk, utançtır.

Eş bağımlılığın fiziksel belirtileri devardır.

Bu belirtilerin en büyük sebebi strestir.

Yıllarca sürek stresli ilişkiler kişilerin bağışıklık ve sinir sistemine zarar verir.

Ayrıca kronik yorgunluk, kalp rahatsızlıkları, obezite, kulak çınlaması, alerji ve yeme bozuklukları gibi daha birçok hastalığa da davetiye çıkarmaktadır.

**# Sizi Eş Bağımlı Yapan Nedir**

Aile sisteminin iç dinamiği, çocukların eş bağımlı bireylere dönüşüp dönüşmemesinde kilit rol oynar.

Eş bağımlılığın en güçlü yordayıcısı eş bağımlı ebeveyne sahip olmaktır.

Bebeklikte işlevsel olmayan bir ailede yetişen kişinin ortaya çıkan benliği, bu durumdan çeşitli derecelerde zarar görmektedir.

Bütün bebekler bir bakımverene bağımlıdır.

Bu bağımlılık öyle büyüktür ki bebek kendi vücudunun annesinden ayrışık olduğunu bile ilk birkaç ay fark edemez.

Bu sebeple annenin her tepkisi ve tepkisizliği bebeği derinden etkiler.

Büyümekte olan çocuğu psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, onun özgür bir benlik oluşturabilmesi için şarttır.

Dördüncü ve altıncı aylar arasında bebek annesinden ayrışmayı öğrenir.

Bu öğrenme sırasında kendi sınırlarını oluşturur.

Kendine güvenen bir ebeveyn, çocuğu bu ayrılma çabasını ve girişimini korkmadan kabul eder.

Ayrışma sürecinin olmazsa olmazı, annenin çocuğun duygularına ayna tutabilmesidir.

Bunu da çocuğun gelişen duygularıyla uyumlu tepkiler vererek, empati ve içgüdü yeteneği ile yapmaktadır.

Bu aşamada bakımverenin yetersiz düzeyde aynalama yapması, bakımveren kişinin tamamlanmamış benliğini yansıtır.

Bu şekilde eş bağımlılık nesilden nesle aktarılır.

Duygusal açıdan ihtiyaçları görülmeyen çocuk terk edilmiş hisseder.

Bu his yüzünden duygularını bastırmayı ve olan duruma uyum sağlamayı öğrenirler.

**# Sağlıklı Aileler**

İşlevsel olan ailelerde de rekabet, anlaşmazlıklar ve hayal kırıklıkları vardır.

Fakat bunu yönetme dinamikleri farklıdır.

Bu ailelerin en ayırt edici yönü açık bir sisteme sahip olmalarıdır.

Durum ne olursa olsun ifade özgürlüğü, bilgi akışı ve esneklik vardır.

Kişiler çevrelerinde sahip oldukları diğer kişilikleri ailelerinden saklamazlar.

Sözel istismar asla kabul edilemez.

Kurallar çok katı veya çok tutarsız değildir.

Esnek ve açıklaması olan kurallar vardır.

Sağlıklı ailelerde bunların yanı sıra saygı, güven, kabul, bakım ve iyi niyet gibi ögeler bulunur.

Çocuklar anne babaları tarafından koşulsuzca sevildiklerini bilirler ve onlara güvenirler.

Eş bağımlı birey, ebeveynlerine güvenmeyi öğrenemediği için terk edilmiş hissettiren bir ortamda yetişir.

Bu durumla başa çıkmak ve kendi kendine yetmek için kişi sürekli sahte bir kimliğin arkasına gizlenir.

Ayrıca bu durumla başa çıkmak için kompulsif davranışlar sergilemesi de muhtemeldir.

**# İyileşmeye Giden Yol**

Eş bağımlılık örüntülerinize bir bakış atmak iyileşmenin ilk adımıdır.

Gerçek değişim ise çocukluğunuzdan kalma altta yatan utanç ve acıların iyileşmesi ile olur.

İşlevsiz bir ailede kişinin kendini bulması, anda yaşaması veya incinebilir olması güvenli değildir.

Bu yüzden eş bağımlı birçok birey yaşından çok daha olgun biri gibi davranır.

Çok erken yaşlarda sorumlu ve kontrol sahibi olmayı öğrenmiştir.

Bu kişiler, içindeki çocuğun ihtiyaçlarına kendileri ebeveynlik yaparlarsa iyileşirler.

Gerçek benlik, ancak içimizdeki çocuk kendini ifade ettiğinde kendini rahatça konumlandırabilir.

Çok fazla çalışarak, güvenli sınırlardan kaçınarak, kendinizi çok zorlayarak ya da eleştirerek ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi bastırıyorsanız içinizdeki çocuk çok kaygılanacaktır.

İyileşmek için onunla bağ kurup isteklerini dinlemelisiniz.

İçinizdeki çocuğa; hareket, yaratıcı ifade, meditasyon ve baskın olmayan elle yazma yoluyla beyninizin duygusal ve sezgisel olan sağ lobu aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

**# Yaraları İyileştirmek**

Birçok eş bağımlı birey kendini sevmekte zorlanır.

Birçoğu başkalarına yardım ederken kendini göz ardı ettiği için çöker ve mutsuz hisseder.

Kendinize bakmaya başladığınızda ise diğerlerine bakma konusunda daha net sınırlar çizmeniz mümkün olacaktır.

Eş bağımlılık konusunda entelektüel bilgiye sahip olsanız bile iyileşmeniz için hissetmeniz gerekir.

İşe bir yerden başlamak için ideal bir zaman yoktur.

Eyleme geçmediğiniz her an eş bağımlılığınızı körüklersiniz.

İşte bu yüzden profesyonel bir yardım almak akıllıca bir seçim olabilir.

İdeal olan, size danışmanlık sunacak eğitimli bir uzman ile birebir çalışmanızdır.

Bilişsel Davranışçı Terap, EMDR, EFT, Akılcı Duygusal Davranışçı Terap, Görselleştirme, Psikodinamik Psikoterapi, Duyarsızlaştırma, Somatik Deneyimleme veya 12 Adım programları da dahil olmak üzere destek grupları bu süreçte sizi iyileştirecek tekniklerden bazılarıdır

**# Hayata Devam Etmek ve İyileşmeyi Sürdürmek**

Eş bağımlılık sonrası iyileşme süreci; öz güven oluşturma, kendi kendini besleme, sınır koyma ve geçmişinizi iyileştirme gibi ögeleri içerir.

İyileşme sürecine girdiyseniz artık hayallerinizi ve tutkularınızı gün yüzüne çıkarmaya; beceri ve yeteneklerinizi keşfetmeye hzırsınız demektir.

Bu ancak kendi yaşamınızın yazarı olduğunuzda ve kendinizi yetkilendirip sorumluluk aldığınızda gerçekleşir.

Birçok eş bağımlı birey başına gelenleri ve hisettiklerini dış faktörlere bağlar.

Bu kişiler, değişimin kendi dışlarındaki bir şey veya kişiden geleceğini bekler ve umar.

Bunu yapmayı bırakıp eylemlerin sorumluluğunu almaya başlayan kişi yavaş yavaş kontrolü geri kazanmaya başlar ve kontrol odağı içsel olur.

İyileşmedeki bir diğer önemli nokta ise kendinizi onaylamaktır.

Düşündüklerinize ve yeteneklerinize olumsuz yaklaştığınız her seferde olumsuz olanı onaylamış olursunuz.

Olumlu onaylar ile desteklenen bir zihin ise beyni başarabileceği konusunda ikna etmeye başlar.

Ayrıca birçok eş bağımlı birey yıllarca iç sesini susturduğu için hayallerini, tutkularını ve işini unutmuştur.

İşte iyileşme süreci bu iç diyaloğun tamir edilmesi ile ilgilidir.

Bunun için vücudunuzu ve zihninizi dinlemek çok önemli bir adımdır.

Gelişmek demek ilerlemek, yeni şeyler öğrenmek ve risk almak demektir.

Yapmak istediğiniz şeyleri durumu veya hayatınızla ilgili başka şeyleri düşünerek ertelemiş olabilirsiniz.

Fakat siz yapana kadar hiçbir şey kendiliğinden olmaz.

Hayatınızı ve geleceğinizi belirleyen tek şey bugün gerçekleştirdiğiniz eylemlerinizdir.(Ve gerçekleştirmediklerimiz).

Esas önemli olan şu saat ve şu dakikadır.

Ayrıca ilerledikçe hızlanır ve yolculuğun tadını çıkarırsınız.

Sonuç olarak, eş bağımlılık zor bir süreç olsa da zamanla yaraları sarmak ve işlevsel hale gelmek mümkündür.