**# İlişki Bağımlılığı**

Bağımlılık korkutucu ve soğuk bir kelime.

İnsanlar her türlü hastalığı sahiplenir ancak bağımlı kelimesini hakaret olarak algılar ve asla kabul etmezler.

"Ben aslında bağımlı değilim, her şey benim kontrolüm altında, ben irade sahibi bir insanım!".

Bunlar seanslarda bağımlılardan sıkça duyulan cümleler.

Ancak bağımlılığı biraz daha meşrulaştıran, sempatikleştiren, kabul edilebilir gösteren bir alan var ki bu da bir başka insana gösterilen bağımlılık biçimi.

Bağımlı olunan nesne bir insan olduğunda bağımlı tür ilişki biçiminden söz edebiliriz.

Sorun, diğer tüm bağımlılıklarda olduğu gibi oldukça ciddidir aslında.

Ve maalesef bir partnere bağımlılık hiç de sanıldığı gibi nadir görülen bir durum değil.

Ancak ilişki bağımlılığı sorununun tanınması ve anlamlandırması bir nesneye bağımlılığa göre zor oluyor.

Çünkü ilişkilerde bağımlı davranışları destekleyen bir toplumsal yapıdayız.

Genel algı, ilişkilerin yapışık ve iç içe yaşanması gerektiği yönünde.

Bireyleşmek ürkütücü ve tehditkâr görülüyor.

Toplumun ilişkilerde yaşanan sınır problemlerini normalleştirmesi, bireyin ilişki içinde eriyip gitmesini hoş karşılayıp bunu ilişkinin bir olmazsa olmazı olarak görmesi bağımlılık ve bağımlılığın karıştırılıyor olmasına sebep olabilir.

Kültürün idealize ettiği bir yaşam biçimi olarak bağımlılık, sağlıksız bir şekilde sağlıklı bağlanmanın yerini alıyor.

Sanılıyor ki kişi bir başkasıyla ilişkiye dahil olduğunda kendinden vazgeçmelidir.

Aile yapısını özendirmek ve korumak adına yapılan bu iç içe geçme öğretisi bir yandan toplumu stabilize ediyor gibi görünse de yatkın bireylerde birlikte olunan kişiyle mesafe kaybı, onun varlığında yok olmakla birlikte giden bağımlı stilde ilşiki kurmaya sebep olabilir.

İlişki bağımlılığı her ne kadar psikiyatri tanı kategorisine henüz girmemiş olsa da kişiyi tanılardan değil biricik özelliklerden ibaret görmeye yatkın bir profesyonel zihin, bu bağımlılığın kokusunu aldığında oraya dikkat kesilecektir.

Çünkü tedaviyi zorunlu kılan bir ruhsal sorundur.

Diğer bağımlılık unsurları olan alkol, madde, yiyecek, kumar, alışveriş gibi kavramlarla çok fazla benzerlik gösterdiği için özel önem atfedilmesi gereken bir ilişki kurma stilidir.

İlişki bağımlılığında bu bağımlılık nesneleri yerine canlı bir kişi geçmiştir.

**# Geçmiş Aile Yapısı ve Çocukluk Psikodinamikleri**

Bir klişe olarak ebeveynlerle yaşanan çocukluk geçmişinin partner seçimi ve ilişkiye yaklaşımlar üzerinde son derece etkili olduğunu biliriz.

Tahmin edebileceğiniz üzere ilişki bağımlılığı olanlar travmatik bir çocukluk geçmişine sahiptir.

Suistimal edilmişlik üzerine kurulan ilk aile ilişkileri bireyin ileride seçeceği eş için adeta bir kılavuz görevi görür.

Kendilerine tıpkı geçmişteki gibi travmatize edecek kişilere yoğun bir kimyasal, fiziksel, ruhsal çekim hissederler.

Duygusal olarak yoksun bırakılmış bir çocuk, sevgi nesnesi karşısında nasıl bir pozisyon alacağını kestiremez ya fazla yapışır ya fazla ayrışır.

Bizim burada konumuz fazla yapışmış olanlardan ilişki bağımlıları haline dönüşenlerdir.

Yoksun bırakılmış anne tarafından olduğunda etkileri daha sarsıcı, dramatik ve sancılı olur.

Baba tarafından yoksunluk da son derece önemlidir fakat ilk bağlanma nesnesi olan annenin duygusal ve fiziksel yokluğu ya da ihmali bebekte daha erken dönemde algılanmaya başladığı ve o dönemde bebeğin savunmaları, direnci daha büyük yaştaki bir çocuğa göre çok daha yetersiz olduğu için bebeği daha fazla zedeler.

Bağımlı bireylerde en temel meselelerden biri, ona zarar veren ve faydalı olan arasındaki farkları sezmeye dair yeteneğinin geçmiş süreçlerde sekteye uğramış olmasıdır.

Duygularını dinlemeyi ve duyduklarını kendi adına iyi olanı ayırt etmek için kullanmayı öğrenmemiştir.

Ya da bu yetisi daha çocukken zedelenmiş olup diğer sağlıklı bireylerde olduğu gibi kendini dış dünyadan korumak, iyiliği için sağlıklı insanlara, verimli koşulllara yönelmek gibi yaşam biçimlerini benimseyememiştir.

Tehlikeyi sezip kaçamaz, hastalanacağı durumu öngörüp uzaklaşamaz.

Duyguları ancak abartılı olduğunda tanıyabilir, hissedebilir.

Bu nedenle de kendisine bu tarz yoğun duyguları hsisettiren kaotik, sorunlu, arızalı ilişkiler seçer.

Buralarda daha uyumlu hale gelir.

Bu tanıdık sular kişiyi tuhaf bir şekilde kendi evinde hissettirir.

**# Kayıplar Bize Ne Hissettirir?**

Kayıp dediğiniz, bir ötekini zihnimizde sürekli kılmaya çalışmak ama gidenin boşluğunu nasıl dolduracağımıza yönelik olan kaygılarımızdır.

Kayıptan sonra verdiğimiz tepkiler, kaybettiğimizin yok oluşunu telafi etmekle ilgili kaygılı çabalarımızdır.

Ve bizi en çok şaşırtan onu hala sevmeye devam edebilme duygumuzdur.

Ömür boyu düşlediğimiz o sevdiğini hissettirme duygusu bu kez de kurtulmaya çalıştığımız bir duygu olmuştur.

Bir yandan gidenin yerini hiç kimsenin dolduramayacağını düşünürüz.

Çünkü çoğu zaman son kayıp, kişiye en büyük kaybı gibi gelir.

Önceki kayıpların etkisi azalmıştır çünkü.

Aslında bu bile kaybın acısının ne kadar geçici olduğuna dair bize çok önemli bir teselli sunar.

Bir yandan da etrafımızdan gelen söylemler bir başkasının gelip o boşluğu dolduracağına bizi inandırmak üzeredir.

Biz bunlar karşısında öfkelenir, mevcut kaybın acısına daha sıkı tutunuruz.

Elbette sevmek dediğimiz ve kendimizce oluşturduğumuz bize özel hisi yaşamaya devam ederiz.

Bu doğal ve kaçınılmazdır.

Bilgi bize sevemmek gerektiğini söyler, aşk ise devam et der.

Bize düşen hangisini takip etmek peki?

Tam olarak şu: aşk dediğimiz durum bize zarar veriyorsa yani huzur duygumuza kastediyor, güven duygumuzu sarsıyor, istismar edildiğimizi düşündürüyorsa aşkı değil bilgiyi seçmek esastır.

Çünkü bilgi dediğimiz gerçek hayat, bize kendisini eninde sonunda dayatır.

Olması gereken yola yönlendirir.

Bir gün mecburi istikamet olarak gideceğimiz yola kendi kararımızla çıkmak kadar geliştirici ve tatmin edici kaç yol vardır bilinmez.

**# Narsistin Belirgin Özellikleri**

Narsist bireylerde belirli özellikler görürüz.

Başarılarını, yeteneklerini abartırlar ve üstün biri olarak görülme beklentisi içine girerler.

Güç, zekâ, güzellik konularında özel ve eşi bulunmaz olduklarına, dolayısıyla da özel ya da üstün kişilerce anlaşılabileceklerine inanırlar.

Her şeyi hak ettikleri duygusu ile ne istiyorlarsa yapabileceklerine dair anlamsız beklentiler içindedirler.

Kendi çıkarları için başkalarını kullanırlar, empati yapamaz ve başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemezler.

Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendilerini kıskandığına inanırlar.

Etrafındakilere karşı güvensizdirler.

Biri onlara iyilik yapsa dahi bunun o kişinin çıkarı için olabileceğine dair şüphe duyarlar.

İnsanların içindeki merhamete ve şefkate güvenmezler çünkü kendi içlerinde bu alanlar çok eksiktir.

Saygısız, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergilerler.

Başkalarını küçümserler ya da zorbaca davranmaktan çekinmezler.

Sözel ya da fiziksel şiddet uygulayabilirler.

Başkalarının duygularını okumaya duyarsız oldukları için birlikte oldukları kişiyi duygusal anlamda ihmal edebilirler ya da o kişiye istismar uygulayabilirler.

Başkalarının acılarına karşı duyarsız davranarak ya da ona iyi gelecek ve onu neşelendirecek deneyimlere karşı kayıtsız kalarak ihmal edebilirler.

Karşısındakinin kişisel özelliklerini aşağılayarak, hakaret ederek o kişiyi istismar edebilirler.

Özür dilemek veya hatasını telafi etmekle ilgili ciddi eksikleri vardır.

Bunu eksilme, kendini küçültme olarak görür ve kendi hataları karşısında bile eleştiri kabul etmez, savunmaya geçerler.

Pişmanlık duymamayı büyük bir yetenek gibi algılar ve bununla da övünürler.

**# Bir Narsist ve Ona "Ait" Olan Bir Diğeri Hakkında İlişkinin Üç Ana Aşaması**

\*\*1-\*\* İlk aşama narsist erkeğin kadını bulutların üzerine çıkarması ile başlıyor.

Sadece vaadi değil gerçekten çıkartıyor; kendini çok özel, seçilmiş, ilgiye ve sevilmeye değer hissetmesini sağlıyor.

Burada her şey gerçek olamayacak kadar güzel.

Bu aşama kadının, o erkeği hayatında kabul ettiğini ve duygusal yatırımının olduğunu hissettirdiği zamana kadar devam ediyor.

Tabii ki ömrü en kısa olan aşama bu.

\*\*2-\*\* İkinci aşamada artık kadın ve erkeğin bir ilişkide olduğunu varsayıyoruz.

Daha doğrusu kadının algısı bu.

Erkeğin de sandığı şey bu.

Çünkü hiçbir narsist herhangi bir birey ile gerçek ilişkide bulunmanın sorumluluklarını taşıma kapasitesine sahip değildir.

Bu aşamada artık narsist erkeğin kendi yaşama arzularını, hedeflerini tamamen ön plana çıkardığı bir dönem görüyoruz.

Artık kadın onun kusursuzluğuna ve ışıltısına ayna olmak için gerekli bir nesnedir.

Bu dönem, ilişkide olan insanların dinamiklerine göre bazen haftalarca bazen bir ömür sürüyor.

Ne zaman ki kadın bir şeylerin yolunda gitmediğine dair farkındalık geliştirip, bunun tek kşilik değil iki kişilik bir ilişki olduğunu hissedip kendi arzularını dile getirirse ve ilişkideki çatışmalar artık narsiste hizmet etmeye başlarsa üçüncü aşamaya geçiliyor.

\*\*3-\*\* Üçüncü aşamada aslında bitirilmesi gereken bir ilişkinin ayrımına varmış iki ya da tek kişi oluyor.

Tüm hamleler aslında farkında olarak ya da olmayarak ilişkiyi bitişe hazırlamak üzerine oluyor.

Genellikle narsist tüm yönlerini açığa çıkararak buna zemin hazırlıyor ve kadına başka bir seçenek bırakmıyor.

Ya da hesapsızca ardında ne bıraktığına bakmadan çekip gidiyor.

Ardımızda bıraktıklarımızın yaşamın hangi kıyısında olduklarını bilemeyiz.

Ama narsist buna asla aldırmıyor çünkü tüm yaşam zaten kendisinden ibaret.

Aslında bu aşamada kadın da ilişkiyi bitirmek istiyor ama buna psikolojik gücü ve kapasitesi yetmiyor.

Kendince uğraş veriyor.

Ya da bu gücü kazanıyor ve çekip gidiyor ya da gönderilmeyi bekliyor.

Kaçınılmaz son olan ayrılıkla üçüncü aşama sonlanıyor ve ardında pek çok kırık dökük iz bırakıyor.

(Yani Bahar ablacığım, öyle bir yazmışsın ki gören de narsistik özellikler bir tek erkeklere mahsus zanneder.

Narsist kadına hiç mi denk gelmedin yahu sen?

Ya da sağlam bir erkek narsistin tokadını mı yediniz de aklınızda kaldı?

Şu konularda cinsiyet ayırmaya gerek yok, narsistin kadını da erkeği de insana hayatı zindan eder.

Bu kadar.)

**# Eş Seçiminde Geçmişin Rolü**

İnsan belli bir miktarda ve yoğunlukta aile ilişkilerini şimdiye aktarır ancak mevcut ilişki düzeninde eşinizi aslında kimin yerine koyduğunuzun farkına varamadığınız zaman onun suretinde başkasını yaşadığınızı anlayamazsınız.

Örneğin babanızla aranızda oluşan daimi soğukluk ve reddedilme öykünüzün şimdi eşinizin üzerine yansıttınız ve onun ilgisinin asla yeterli olmadığını düşünüp sorun mu yaşıyorsunuz?

Üstelik tam da bu eşi sizi ilgiyle boğmadığı için seçtiğiniz halde.

Eş olarak kabul ettiğiniz kişi, geçmişte babanızla çözemediğiniz ve yarım kalmış hesaplaşmaların şimdiki öznesi olabilir mi?

Ya da annenizin tarafından hiçbir zaman yeterince onaylanmadığınızı, yaptıklarınızın takdir edilmediğini düşünüyorsunuz ve eşiniz de aynı şekilde bir türlü tatmin olmuyor evliliğe sağladıklarınızdan.

Kötü haber diye mi düşünüyorsunuz?

Kötü şans mı aynı tarzda insanı karşımıza çıkardı?

Değil elbette.

Seçtiklerimizin daima bizim hikayelerimizle anlamlı bir bağlantısı vardır ve onları seçmemiz asla tesadüf değildir.

Bu nedenle aynı sorun hayatınıza sürekli geliyorsa, siz her seferinde buna davet gönderiyor ve travmayı tekrarlıyorsunuzdur.

Mesela eşinizi seçtiğiniz sebepler bir gün anlaşmazlık yaşadığınız sebepler olduğunda durup geçmişe bir bakın.

Kimin size davranışı çok canınızı yakmıştı çocukluğunuzda?

Hangi travmayı tekrar sahneye koydunuz?

O zaman üstesinden gelemediğiniz, neyi bu kez alt edeceksiniz?

Bir evliliğe giriş sebebiniz onun sizi geçmişinizden kurtarması ya da yaşanmış kötü anıları unutturması ise ikiniz de bir süre sonra hayal kırıklığına uğrarsınız.

Geçmiş açıklığa kavuşmadan, birbirine dolanmış roller açılmadan sağlıklı bağlar kuramazsınız.

Gerçek bir ilişki ancak eşinizin, sizin ona yanısttıklarınız olmadan nasıl biri olduğunu keşfettiğinde oluşmaya başlar.

O zaman iki birey ve iki özgün insan haline gelirsiniz.

Onu sorunlu geçmişinizi anlamak için kullandığınız bir piyano olmaktan çıkarırsınız.

Bu geçmişi zaten açık yüreklilik ve cesaretle yüzleşerek anlamlandırabilirsiniz.

Bunu başarmak zor ama mümkün.

**# Pekala, Özümseme Vakti!**

İmkânsız ilişkilere eğilim, belki tüm bu yollarla mümkün ilişkileri seçmeye dönüşebilir.

Emekle, istekle, çalışarak, zamanla, konfor alanından çıkarak, gelişerek, olmayacak olanı oldurmaya çalışmayarak...

Yaşamı incelikleriyle kabul edip yenilmeden ve yeniden...

Çünkü yaşama gelmeyi becerebilmiş her insan gitmeyi de becerebilir gerektiğinde, imkansızdan mümküne.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Hani böyle şehirler arası yolculuk edersiniz de bir dinlenme tesisindeki marketin giriş kapısının yanındaki raflarda kitaplar görürsünüz, işte bu tam olarak böyle bir kitap.

Yapacak iş bulamayınca maksat zamanımızı, olabilen en değerli şekilde değerlendirmekse eğer, işte bu kitabı okuyabiliriz.

Hem pek düşündürmeyecek hem de gündelik hayata uygun bilgiler.

Sadece şu narsist kısmında sanki sadece erkeklerin bu rolü üstlenip kadınlara eziyet ediyorlarmış gibi bir dille yazılmış olması çok sığ bir bakış açısı.

Narsistin kadını erkeği olmaz, narsist narsisttir. Bitti.\*\*\*