

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞIMLILIK

Prof. Dr. Gülsüm ANÇEL

Genişletilmiş 3. Baskı

Hipokrat
Yayincılık

© 2025 KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞIMLILIK

ISBN: 978-625-6169-46-3

Genişletilmiş 3. Baskı

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Yazar

Prof. Dr. Gülsüm ANÇEL

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/Ankara

Tel: 0312 395 85 71 • Sertifika No: 47479

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Her Zaman Desteklerini Hissettiğim Can'ıma,

Sevgili Kızıma,

Sevgili Anne ve Babama

Sevgilerimle...

Her birimiz farklı şekillerde iletişim kurarız. İletişim kurma ve ilişki biçimimiz yaşamımızda ne olduğumuz ve ne olmak istediğimizi belirler. Bu nedenle ilişkilerimize ilişkin kendimizi değerlendirmek, iç-görü sahibi olabilmek daha sağlıklı ve mutlu yaşamamızı kolaylaştırır, yaşamımız boyunca önemli kazanımlar sağlar.

İlişkilerimizi değerlendirmek öğrenilebilen bir beceridir. Bu kitapta, ruh sağlığı literatüründe “ilişki bağımlılığı” olarak tanımlanan ve toplumsal cinsiyet rollerine dayalı özellikler içeren kişilerarası ilişki sorunlarını tanıma ve baş etme yollarının farkına varılması amaçlanmıştır.

İlişki bağımlılığı, iki kişi arasındaki karşılıklı bağımlılık ilişkisidir. İlişki bağımlılığında taraflardan biri, yaşamını ilişkide olduğu kişinin gereksinimlerini karşılamaya adanmakta ve sürekli biçimde onunla ilgilenmekte, ona bakım vermektedir. Diğeri de kendi kendine bakabilecek duruma gelmeye çalışmak yerine, ilişkide olduğu kişinin ilgi ve bakımını beklemektedir.

Başkalarına duyarlı olmak ve gerektiğinde yardım etmek insanca bir eylemdir. Ancak kendine duyarsız olmak pahasına başkalarının gereksinimlerine aşırı duyarlılık göstererek kendini feda etmenin, kendine yabancılaşmaya yol açabileceğini ve yaşamı daha zorlaştırabileceğini fark etmek gerekir. Dahası “iyi niyetle” ya da toplumsal yönlendirmeler nedeniyle yapılan bu fedakarlık davranışları, karşıdaki kişinin pasif konumda kalmasına ve kendi yaşamı için sorumluluk almamasına katkı sağlamaktadır.

İlişki bağımlılığını yansıtan davranışları öğrenmeden önce bilmemiz gereken şey, bu tür davranışlara sahip olmanın kişisel bir hata ya da bir ruhsal hastalık olmadığıdır. Tersine, bu ilişki biçimi toplumumuzda “iyi”, “fedakar/özverili”, “kendinden çok başkalarını düşünen”

biri olarak değerlendirilebilmenin geleneksel olarak kabul edilmiş şeklidir. İçinde yaşadığımız toplumda bize değer kazandırdığına inandığımız bir ilişki biçimini sorgulamak ve değiştirmek çok kolay bir süreç olmayabilir. Çünkü bu davranış biçimini çocukluğumuzda, ya da sonraki dönemlerde öğrenmiş ve farkına varmadan içselleştirmiştir.

İlişki bağımlılığı günlük yaşam ya da iş yaşamında, hem erkek hem de kadınlarda, tüm cinslerde gelişebilmektedir. Özellikle, insan ilişkisine dayalı ve karşısındaki bakım gereksinimlerine duyarlı olmaya dayalı olan sağlık mesleklerinde de bu tür bir iletişim biçimi sıklıkla ortaya çıkmaktadır.

Siz ilişki bağımlılığı konusunu şimdiye dek farklı şekilde yorumluyor olabilirsiniz. Ancak karşılıklı bağımlılığın olduğu bu ilişkiyi yaşıyor olmanın sizin yaşamınızdaki etkisinin farkına vararak değerlendirmeniz, bu konuda ne yapacağınıza karar vermenizi kolaylaştıracaktır.

Davranışlarımızın farkına varmayı, farklılaştırmayı ve bize zarar veren, işe yaramayan davranışlarımızı değiştirmeyi öğrenebiliriz. Fakat pek çoğumuz davranışlarımızın değişmesi gerektiğinin ve sürdürdüğümüz davranış biçiminin işe yaramadığının farkında olmayabiliriz. Çünkü, hızlı ve yoğun bir rekabet ortamı ve günlük yaşamımızın rutinleri içinde kendimizle baş başa kalabilmek ve kendimizi fark edebilmek gitgide güçleşmekte...

Kendi varlığımızı ve bireysel gereksinimlerimizi fark ederek, sevgi ve onaylanma gereksinimlerimizi kendimize yararlı yollarla karşılamak, daha sağlıklı davranmak ve değişebilmek mümkün müdür? Kuşkusuz mümkündür ancak değişimi istemek ve bunun için bilinçli ve süreklilik gösteren bir çaba içinde olmak gerekir.

Değişebiliriz. Ancak, davranışlarımızı artık değiştirmemiz gerektiğini fark edersek...

Güncel gelişmeler ve bilgiler doğrultusunda gözden geçirilmiş ve genişletilmiş olan kitabın üçüncü basımının yararlı olması dileğiyle...

Gülsüm ANÇEL

İçindekiler

vii

Bölüm 1

Kavramların Tanımları	1
Bağımlılık Nedir?	1
İlişki Bağımlılığı Nedir?	10
Karşılıklı Bağımlılık Nedir?	18

Bölüm 2

İlişki Bağımlılığına Genel Bakış	21
İlişki Bağımlılığı Kavramının Tarihçesi	21
İlişki Bağımlılığının Yaygınlığı ve Türkiye Açısından Önemi	30
İlişki Bağımlılığının Yaygınlığı	30
İlişki Bağımlılığının Türkiye Açısından Önemi	32

Bölüm 3

İlişki Bağımlılığında Görülen Temel Roller, Özellikler ve Davranış Biçimleri	37
İlişki Bağımlılığında Karşılıklı Roller	37
İlişki Bağımlılığında Görülen Temel Özellikler ve Davranış Biçimleri	41
Bakım Verici Rolde Olma	42
Kurtarıcılık Rolü Gösterme	48
Benlik Saygısı Düşüklüğü Hissetme	60
İnkar Savunma Mekanizmasını Kullanma	65
Takıntılı Düşünme, Kontrol ve Mükemmeliyetçilik	68
Aşırı Sorumluluk Duygusu Hissetme	70
Güvensiz ve Zayıf İletişim İçinde Olma	72
Hayır Diyememe	74
Cinsel Sorunlar Yaşama	75

Bölüm 4

İlişki Bağımlılığının Gelişme Süreci ve İlişkili Faktörler 77

İlişki Bağımlılığının Başlama ve Gelişme Aşamaları	77
Başlangıç Aşaması	78
Korku ve Kontrol Aşaması	78
Takıntı Aşaması	79
Duyguların Dondurulması Aşaması	79
Çaresizlik ve Tıkanma Aşaması	79
İlişki Bağımlılığının Gelişme Sürecinde İlişkili Faktörler	82
Aile Yapısı, Aile Ortamı ve İlişki Bağımlılığı	83
Bağlanma ve İlişki Bağımlılığı	98
Cinsiyet ve İlişki Bağımlılığı	100

Bölüm 5

İlişki Bağımlılığı ve İlişkili Fiziksel ve Ruhsal Hastalıklar..... 109

İlişki Bağımlılığında Fiziksel ve Ruhsal Sağlık	109
İlişki Bağımlılığı Bir Hastalık mıdır: Ayırt Edilmesi Gereken Ruhsal Hastalıklar	110
Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	111
Depresyon	113
Bağımlı Kişilik Bozukluğu	114

Bölüm 6

Sağlık Hizmet Ortamı, Sağlık Meslekleri, İlişki Bağımlılığı ve Mobing 117

Sağlık Hizmet Ortamı, Sağlık Meslekleri ve İlişki Bağımlılığı	117
İlişki Bağımlılığı ve Mobing	128

Bölüm 7**İlişki Bağımlılığını Belirleme, Baş Etme Aşamaları,
Baş Etme Becerileri ve Yaklaşımları 135****İlişki Bağımlılığını Belirleme 135**

Değerlendirme Anketi 135

Bilimsel Değerlendirme Ölçekleri 139

İlişki Bağımlılığıyla Baş Etme, İyileşme Aşamaları 143

Kayıplar İçin Yas Tutmak 150

Sınırlar Oluşturmak 151

Utanç ve Suçluluğun Üstesinden Gelmek 152

Yeniden Anne-Baba Rolüne Girmek 156

Öz-olumlama 158

Eksiksiz-Tam İnsan Olmak-Bütünleşmek 160

İlişki Bağımlılığıyla Baş Etme Becerileri ve İyileşme Yaklaşımları 162

Duygu, Düşünce, Davranışlar ve Aralarındaki İlişkiyi Fark Etme 162

Kurtarıcılık Rolünden Vazgeçme 172

Bağlanma, Bağlılık ve Otonomi Gereksinimini Belirleme ve Bağımlılıktan

Kurtulma 180

Başkalarının Değil, Kendi Yönlendirmeniz Doğrultusunda Yaşama 184

Her Şeyi, Herkesi Kontrol Etmekten Vazgeçme: Kendinizi Özgürleştirme 188

Bağımsız-Özgür Olma 191

Kaynaklar 201

