

Narsisistik-Eş Bağımlı İlişki Döngüsü: İşlevsiz Bir Dans

The Narcissistic-Codependent Relationship Cycle: A Dysfunctional Dance

Nesrin Duman¹ 
Ravzanur Bulut^{2*} 

¹İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Psikoloji
Bölümü, İstanbul, Türkiye 
nesrinduman@windowslive.com

²İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Psikoloji
Bölümü, İstanbul, Türkiye 
bulutravza@outlook.com

*Sorumlu Yazar



Gönderim Tarihi/Received: 26.02.2026
Kabul Tarihi/Accepted: 29.06.2026
Yayınlanma Tarihi/Available Online:
30.06.2026

Öz: Narsisistik ve eş bağımlı (codependent) ilişki döngüsü, günümüzde klinik gözlemlerde ve ilişkisel psikopatoloji literatüründe giderek daha görünür hâle gelmektedir. Narsisizm; yaygın bir büyüklük duygusu, hayranlık ihtiyacı ve empati eksikliği ile karakterize edilirken; eş bağımlılık, dışa odaklanma, kendini feda etme, başkalarını kontrol etmeye çalışma ve kişinin kendi duygularını bastırması ortak temalarıyla tanımlanmaktadır. Bu iki yapı, adeta birbirini çeken mıknatıslar gibi, zıt ama tamamlayıcı ilişki rollerinin etkisiyle bir araya gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünü kavramsal ve açıklayıcı bir yaklaşımla ele alarak ilgili kuramsal zemini, yapılanmaların psikolojik özelliklerini ve temel ilişkisel dinamikleri tanıtmaktır. Çalışma ayrıca, narsisistik ve eş bağımlılık (codependency) dans döngüsünden çıkışa yönelik eş bağımlı taraf için önerileri de içermektedir. Bu gözden geçirme çalışmasında narsisistik ve eş bağımlı örüntülerin ortak çocukluk deneyimlerinden beslenen aynı ilişkisel zeminde kök salan yapılanmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışma, ilişkisel bağlamın belirleyici rolüne dikkat çekerek, klinik değerlendirme ve müdahalelerde ilişkisel süreçlerin merkezde ele alınmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, Eş bağımlılık, Bağımlı ilişkiler, Narsisistik, Eşbağımlı

Abstract: The narcissistic and codependent relationship cycle is becoming increasingly visible in clinical observations and the literature on relational psychopathology. Narcissism is characterized by a pervasive sense of grandiosity a need for admiration, and a lack of empathy, whereas codependency is defined by common themes of external focus, self-sacrifice, attempts to control others, and suppression of one's own emotions. These two structures come together like magnets, influenced by opposing but complementary relational roles. The aim of this study is to address the narcissistic-codependent relationship pattern with a conceptual and explanatory approach, introducing the relevant theoretical framework, the psychological characteristics of these structures, and their fundamental relational dynamics. The study also includes recommendations for the codependent partner on how to break free from the narcissistic and codependency dance. The review shows that narcissistic and codependent patterns are structures rooted in the same relational context, nourished by shared childhood experiences. This study aims to contribute to the centrality of relational processes in clinical assessments and interventions by highlighting the decisive role of relational context.

Keywords: Narcissism, Codependency, Dependent relationships, Narcissistic, Codependent

Extended Abstract

The founder of Individual Psychology, Alfred Adler speaks of life ties in an attempt to understand the universal challenges faced by all people in modern society. These ties constitute reality for the individual; all problems encountered in life arise in accordance with these ties. Humans are always obliged to respond to these problems. One of these ties is directly related to bilateral (close) relationships. Later these ties called as life tasks, and love task is one of them.

The love task (sexual task) is one of the most complicated relationships because it involves it incorporates a wide spectrum of feelings, both positive and negative. According to Adler, romantic relationships are a life task that must be resolved on the basis of equality, reciprocity, and cooperation. This means that when these principles are broken, partnerships become dysfunctional patterns.

Cite as (APA 7): Duman, N. and Bulut, R. (2026). Narsisistik-eş bağımlı ilişki döngüsü: İşlevsiz bir dans. *Sakarya Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 40-54. <https://doi.org/10.61158/saukad.1930774>

Narcissistic-codependent relationships emerge as one of the prominent and recurring forms of this dysfunction. In clinical findings and the literature on relational psychopathology, the cycle of codependent and narcissistic relationships is becoming more apparent. Codependent relationships are marked by common themes including external focus, self-sacrifice, attempts to control others, and repression of one's own feelings, whereas narcissism is characterized by a pervasive sense of grandeur, a desire for adulation, and a lack of empathy. These two structures are attracted to one another like magnets because of their complementary yet conflicting relational responsibilities.

In a narcissistic-codependent relationship, instead of resolving the love task defined by Adler (1931) in a healthy way (being able to connect without losing the self, establishing intimacy on the basis of equality, and experiencing love as mutual participation rather than power or dependence), individuals remain in a cyclical interaction where they repeatedly stage the relationship. As a result, the metaphor of a "dance" is frequently used to explain the narcissistic-codependent relationship dynamic.

The dance metaphor illustrates how the parties in a narcissistic-codependent relationship don't consciously choose each other; instead, they automatically repeat learned relational steps, and their roles appear to complement each other. Both parties, often unconsciously, adapt to each other's steps in this dance (waltz). Just as in the dance (waltz), in the relationship one party leads (directs) while the other follows. Both parties get short-term psychological benefits in accordance with their demands as long as the dance goes on: the codependent party feels "necessity" and finds "value" in the relationship, while the narcissistic party fosters feelings of "validation" and "power." But over time, this pattern leads to profound relational discontent, emotional weariness, and a loss of self.

Moreover, a narcissistic-codependent relationship is not a dynamic limited to relationships between partners. Relational roles are positions that can change within interpersonal interaction, context, and reciprocity processes. The same individual may occupy a codependent position in one relationship—for example, a parent-child relationship—while in another—for example, a marital relationship—they may occupy a narcissistic position, depending on the context and power dynamics. Someone with narcissistic traits might adopt an overly compliant position in a relationship with a more dominant partner. Conversely, someone with codependent tendencies might shift to a narcissistic role in a relationship with a more vulnerable partner. Furthermore, the relationship dynamic of narcissism and codependency is not limited to romantic relationships; it can manifest in similar ways in different dyadic relationships such as parent-child, sibling relationships, or employer-employee relationships.

The aim of this study is to address the narcissistic-codependent relationship pattern with a conceptual and explanatory approach, introducing the relevant theoretical framework, the psychological characteristics of the structures, and the fundamental relational dynamics. Despite the common characterization of codependent individuals as passive, weak, or inadequate, in-depth assessments tend to reduce this perception. On the contrary, it has been understood that a large proportion of these individuals are cognitively functional, intelligent, and possess a high level of awareness; the issue stems not from a lack of capacity but from disruptions in self-boundaries and self-esteem organization.

The study also includes suggestions for the codependent partner on how to break free from the narcissistic and codependency cycle. This review reveals that narcissistic and codependent patterns are structures rooted in the same relational context, stemming from shared childhood experiences. It has been observed that these different coping strategies are shaped by the child's efforts to maintain the bond with the caregiver and cope with anxiety; some children tend to adopt more active coping mechanisms, while others opt for more passive ones.

Furthermore, within the framework of the Beattie's 12-step approach model, a recovery model for how codependent individuals can break free from this cycle has also been discussed. This approach shows what a codependent individual needs to do to rebuild their self-perception, let go of control and excessive responsibility patterns, and develop healthy boundaries.

From a clinical practice perspective, integrating twelve-step recovery groups and psycho-educational approaches into treatment processes for therapists working with codependent individuals will provide hope, belonging, and sustainable social support for many clients. In this context, understanding the dynamics of the narcissistic-codependent relationship will both contribute to the theoretical literature and provide a meaningful foundation for clinical interventions.

1. Giriş

Alfred Adler, Bireysel Psikoloji kuramında, insan davranışlarını belirleyen temel etmenin, bireyin yaşama yüklediği anlam ve geleceğe dönük amaçlar olduğunu ileri sürmektedir. Kuramın temel eserlerinden biri, Adler'in 1931 yılında yayınladığı 'Yaşamın Anlamı' (*What Life Could Mean to You*) kitabıdır. Adler bu çalışmada, modern toplumda tüm insanların karşılaştığı evrensel zorlukları anlamaya yönelik olarak yaşam bağlarından (*tie*) söz etmektedir. Adler (1931), her insanın yaşamla üç temel bağ kurduğunu, diğer bir deyişle yaşamla üç temel ilişki alanı üzerinden bağlantı geliştirdiğini ileri sürmektedir. Bu alanlar aşk, sosyal yaşam ve meslek ilişkileridir. Adler'e göre bu üç alan, bireyin yaşam deneyimini ve gerçeklik algısını şekillendirmekte; yaşam boyu karşılaşılan temel sorunlar da bu ilişkiler içinde ortaya çıkmaktadır. Birey, bu sorunlara sürekli olarak yanıt vermek zorundadır; çünkü yaşam, bu ilişkiler aracılığıyla bireye sürekli "sorular" yöneltmektedir. Bu sorulara verilen yanıtlar ise kişinin yaşamı nasıl anlamlandırdığını ve hayata dair bireysel kavrayışını göstermektedir (Adler, 1931, s.5).

Adler'in bu kitaptaki düşünceleri daha sonraları Yaşam Görevleri (*Life Tasks*) olarak adlandırılmıştır. Yaşam görevleri bireyin yaşam tarzını, benlik algısını ve başkalarıyla kurduğu bağların niteliğini belirleyen temel psikolojik sınavları ifade etmektedir. Adler'e göre bu üç görev, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkinin temel eksenlerini oluşturmaktadır. Bu görevler; iş/meslek (*occupational*) görevi, aşk/cinsel (*sexual*) görevi ve sosyal/toplumsal (*social*) görevidir. Dolayısıyla bu üç bağ, üç temel sorunu ortaya koymaktadır: yeryüzünün doğasının koyduğu sınırlılıklar altında yaşamımızı sürdürebilecek bir iş/uğraş nasıl bulunur; başkaları arasında, işbirliği yapabileceğimiz ve işbirliğinin getirdiği kazanımları paylaşabileceğimiz bir konum nasıl edinilir; iki cinsiyet halinde yaşadığımız gerçeğine nasıl uyum sağlanır ve insanlığın sürekliliği ile ilerlemesinin sevgi yaşamımıza bağlı olduğu nasıl kabul edilir (Adler, 1931, s.5). Bireysel Psikoloji'ye göre, yaşamda karşılaşılan sorunların tümü üç temel alan çerçevesinde ele alınabilir. Birey, bu alanlarda karşılaştığı sorunlara verdiği yanıtlar yoluyla, yaşamın anlamına dair derin ve kendine özgü anlayışını kaçınılmaz biçimde açığa vurmaktadır.

Aşk görevi (*sexual task*), hem olumlu hem de olumsuz çok çeşitli duyguları içerdiği için en karmaşık ilişkilerden biridir (Özbilgin, 2025). Bu görev insanın 'birlikte yaşama' yetisini sınanıldığı en hassas yaşam görevidir. Gönül ilişkileri, bireyin aidiyet duygusunu, değer görme ihtiyacını ve yakınlık kurabilme kapasitesini en çıplak haliyle ortaya koyan alandır. Bu alan, bireyin sevmeye, sevilme, eşitlik kurma ve karşılıklılık geliştirme becerilerini içerirken; aynı zamanda yetersizlik duyguları, güç mücadeleleri ve bağımlılık örüntülerinin de en görünür hale geldiği zemindir. Bu nedenle insanlar, yaşamlarının farklı dönemlerinde en yoğun çatışmaları, hayal kırıklıklarını ve tekrar eden ilişki döngülerini çoğu zaman bu alanda deneyimlemektedir. Adler'in gönül ilişkilerini insan yaşamında çözülmesi gereken temel meselelerden biri olarak ele alması, bu alanın psikolojik açıdan neden bu denli merkezi bir rol oynadığını anlamaya imkân tanımaktadır.

Adler'in gönül ilişkilerini eşitlik, karşılıklılık ve işbirliği temelinde çözümlenmesi gereken bir yaşam görevi olarak tanımlaması, bu ilkelerin zedelendiği durumlarda ilişkilerin nasıl işlevsiz örüntülere dönüştüğünü incelemeyi gerekli kılmaktadır. Narsisistik-eş bağımlı (*codependent*) ilişkiler, bu işlevsizliğin belirgin ve tekrar eden biçimlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünü kavramsal ve açıklayıcı bir yaklaşımla ele alarak ilgili kuramsal zemini, yapılanmaların psikolojik özelliklerini ve temel ilişkisel dinamikleri tanıtmaktır. Narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsü, DSM kılavuzlarında ayrı bir tanı kategorisi olarak yer almadığı için sıklıkla ilişki sorunları, uyum çabası ya da kişilik özelliği düzeyinde değerlendirilmekte; bu da hem yanlış klinik formülasyonlara hem de etkisiz müdahalelere neden olabilmektedir. Ayrıca narsisistik ve eş bağımlı yapılanmaların birbirini karşılıklı olarak pekiştiren doğası, ilişkisel döngünün kendiliğinden çözülmesini güçleştirirken, bireylerin ızdırabını ve içinden çıkılması güç ilişkisel örüntülerin kuşaklararası aktarım riskini artırmaktadır. Bu nedenle konunun kapsamlı ele alınması, yalnızca bireysel psikopatolojiyi değil, ilişki temelli ruhsal örgütlenmeleri anlamak ve daha bütüncül müdahale çerçeveleri geliştirmek açısından da kritik bir önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, narsisizm ve eş bağımlılığın (*codependency*) tarihsel gelişimini incelemenin ardından, narsisizm-eş bağımlılık eksenini, narsisistik-eş bağımlı ilişki döngüsü; tarafların psikolojik özellikleri, narsisistik-eş bağımlı yapılanmaların filizlendiği aile ortamı özellikleri ve bu ilişki döngüsünden çıkılabilmesi için öneriler (on iki adımda) sırasıyla ele alınacaktır.

3. Narsisizm ve Eş Bağımlılığın Tarihsel Gelişimi

Narsisistik-eş bağımlı ilişkiler, çatışmalı ve bağımlılık yaratan ilişki örüntülerini anlamaya yönelik olarak geliştirilmiş bütüncül bir klinik açıklama çerçevesidir. Bu ilişki örüntüsü, 20. Yüzyılın son çeyreğinde başlangıçta farklı kuramsal ve klinik hatlar (*narsisizm*, *narsisistik kişilik bozukluğu*, *eş-alkolik (co-alkoholic)*, *alkolik yakını*) üzerinden gelişmiş; kişilerarası, nesne ilişkileri ve klinik ilişki dinamiklerine odaklanan yaklaşımlar aracılığıyla örtük ve dolaylı biçimde birlikte ele alınmaya başlanmıştır.

Eş bağımlılık ilk kez kimyasal bağımlılık alanında, alkol bağımlılarının ailelerinin tedavisi bağlamında ortaya çıkmıştır (Morgan, 1991). Tarihsel olarak *co-alkoholic* yani eş-alkolik teriminden evrilen eş bağımlılık modeli 1970'lerin sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde belirmiş ve 1980'lerde popülerleşmiştir (Dear, Roberts ve Lange, 2004, s.189-190). 1980'lerin başında alkolizm ve aile çalışmalarıyla (Greenleaf, 1981) eş bağımlılığa ilişkin bir zemin oluşturulmuş, 1980'li yılların sonuna doğru ise eş bağımlılık bir ilişki biçimi olarak ele alınmaya başlanmış (Beattie, 1986) ve hatta Eksen II kişilik bozukluğu düzeyinde DSM kılavuzuna eklenmesi gerektiği (Cermak, 1986, 1991a) ileri sürülmüştür.

Narsisizm ise, terimin literatürdeki ilk kullanımı Havelock Ellis'e atfedilse de (Turan, 2022), narsisizme ilişkin psikoloji literatüründe ilk sistematik açıklamalar Sigmund Freud tarafından yapılmıştır. Freud sonrası dönemde Nesne İlişkileri (*Object Relations*) kuramcılarının Otto Kernberg ile Kendilik Psikolojisi (*Self Psychology*) kuramcılarının 'Bay Psikanaliz (*Mr. Psychoanalysis*)' olarak anılan Heinz Kohut, narsisistik kişilik bozukluğu teorisinin gelişimine yapılan en önemli katkıları oluşturmaktadır (Schmidt, 2019). Kernberg (1967) 'narsisistik kişilik yapısı' kavramını tanıtarak narsisizmi yapısal bir çerçevede ele almıştır. Kohut (1977) ileriki yıllarda narsisistik kişilik bozukluğunun ortaya çıkışını merkezine alan çalışmalarıyla alandaki en etkili isimlerden biri olarak öne çıkmıştır. Çağdaş dönemde ise Masterson (2013) narsistik kişilik bozukluğunu üç alt tip (Teşhirci, Değersizleştirici ve Gizli) üzerinden sınıflandırarak literatüre önemli bir katkı sunmuştur.

Narsisizm ve eş bağımlılık kavramları görüldüğü üzere farklı kuramsal kulvarlarda gelişmiş olsa da, kişilerarası kuram geleneği bu iki yapının birlikte ele alınmasına önemli ölçüde zemin hazırlamıştır. Kişilerarası kuramlar (*Interpersonal theories*) 1950'li yıllarda Harry Stack Sullivan'ın kişiliği kişilerarası alan içinde gelişen ve sürdürülen bir örüntü olarak tanımlamasıyla -başlangıç 1930'lar- ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, Karen Horney, Erich Fromm ve Timothy Leary vb. gibi çalışmacıların katkılarıyla zaman içinde genişlemiş; psikopatolojiyi bireyin içsel dürtülerinden ziyade kişilerarası ilişkiler, etkileşim örüntüleri ve sosyal bağlam içinde ele alan bir kuramsal çerçeveye dönüşmüştür.

Bu bağlamda, narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsü, tek bir kuramsal hat üzerinden değil; farklı psikoloji ekollerinin kesişiminde anlaşılabilir. Narsisizmin anlaşılmasında *Psikanalitik* kuram ve *Kendilik Psikolojisi*; ilişkisel pozisyonların değişimini açıklamada *Nesne İlişkileri* kuramı; çiftler arasındaki bağlanma örüntülerini anlamada *Bağlanma* kuramı; davranışların pekiştirilmesi, işlevsel olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların açıklanmasında *Bilişsel Davranışçı* yaklaşım; travmatik bağlanmanın kavramsallaştırılmasında ise *Travma* perspektifi bu çerçevede yararlanılan başlıca kuramlardır. Bu kuramsal çeşitlilik, narsisistik-eş bağımlı ilişki döngüsünün farklı boyutlarıyla ele alınmasını ve daha iyi anlaşılmasını mümkün kılmaktadır.

4. İlişkilerde Narsisizm-Eş Bağımlılık Eksen

Psikolojide, kişilerarası davranışların bir süreklilik (*continuum*) boyunca konumlandığını öne süren modeller (Leary, 1957) bulunmaktadır. Bu yaklaşımın en sistematik biçimlerinden biri Leary (1957)'nin Kişilerarası Dairesel Modelidir (*The Interpersonal Circular Model-IPC*). Bu model Kişilerarası Kişilik Kuramı temelinde geliştirilmiş olup narsisizm dahil olmak üzere kişilerarası dinamiklerin anlaşılmasında temel oluşturmaktadır (Gurtman, 1992). Leary'nin modelini geliştiren ve sistematikleştiren Carson (1969) ise kişilerarası etkileşimlerde tamamlayıcılığın hangi eksenlerde ortaya çıktığını ayrıntılı biçimde ortaya koymuştur. Bu yaklaşıma göre tamamlayıcı ilişki örüntüleri, güç ekseninde (*power axis*) tarafların karşıt uçlarda konumlanmasıyla (baskınlığın itaatkârlığı, itaatkârlığın ise baskınlığı harekete geçirmesi) ve bağlılık ekseninde (*affiliation axis*) ise benzer yönelimler sergilenmesiyle oluşur (örneğin soğukluğun soğukluğu, sıcaklığın ise sıcaklığı karşılık bulması). Bu bağlamda, bir bireyin sevecen ve itaatkâr bir tutum sergilemesi, karşısındaki kişinin sevecen ancak daha baskın bir tarzla yanıt vermesini olası kılar (Markey, Funder ve Özer, 2003). Bu çerçevede ilişkisel spektrumun karşıt uçlarında konumlanan narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsü, asimetrik kişilerarası dinamikler üzerinden örgütlenen ve klinik

eşik altından patolojik yapılanmalara uzanan ilişkisel bir süreklilik içinde ele alınabilmektedir.

Şen ve Barışkın'ın (2022) çalışmalarında büyüklenmeci narsisizmin daha benmerkezci bir yönelim sergilerken, kırılğan narsisizmin diğer odaklı bir eğilim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda kırılğan narsisizm özellikleri gösteren bireyler uyumlu davranışlar ve boyun eğicilik sergileyerek kendi benliklerinden uzaklaşırken, büyüklenmeci narsisizm özellikleri gösteren bireyler diğer insanlara karşı daha soğuk ve kaba davranışlar sergilemektedir. Bu bulgular, narsisistik örüntülerin özünde benlik saygısını koruma motivasyonuna dayandığını göstermekte olup (Zeigler-Hill vd., 2010), bu yönüyle eşbağımlı ilişki örüntüleriyle işlevsel bir benzerlik taşımaktadır. Zira her iki yapılanmada da bireyler benlik değerini ilişkisel bağlam içinde düzenlemeye çalışmakta, ancak bunu farklı kişilerarası stratejiler aracılığıyla gerçekleştirmektedirler; eşbağımlı örüntülerde bu düzenleme ise benliği güçlendirme yoluyla değil, ilişkisel bağın sürdürülmesi ve terk edilmenin önlenmesi amacıyla kendini feda etmeye dayalı stratejilerle ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası kuram geleneği içinde (Benjamin, 1996, 2003), bireylerin ilişkisel rollerinin sabit kişilik özellikleri olmadığı; aksine kişilerarası etkileşim, bağlam ve karşılıklılık süreçleri içinde değişebilen pozisyonlar olduğu vurgulanmıştır. Bu anlatıma göre davranışlar kişilerarası etkileşim içinde ortaya çıkan konumlardır. Bir kişinin kişilerarası konumu, karşısındaki kişinin tepkileriyle birlikte şekillenmektedir. Aynı birey, ilişkinin bağlamına ve güç dengesine bağlı olarak bir ilişkide -örneğin ebeveyn çocuk ilişkisinde- eşbağımlı bir pozisyonda yer alırken, başka bir ilişkide -örneğin eş ilişkisinde- narsisistik pozisyonda yer alabilir. Narsisistik özellikleri olan biri, daha baskın bir partnerle ilişkide aşırı uyumlanan pozisyona geçebilir. Eşbağımlı eğilimleri olan biri de, daha kırılğan bir partnerle ilişkide narsisistik role kayabilir. Ayrıca, narsisizm ve eşbağımlılık ilişki dinamiği yalnızca romantik ilişkilerle sınırlı değildir; ebeveyn-çocuk (Miller, 1981), kardeş ilişkileri ya da işveren-çalışan gibi farklı ikili ilişkilerde de benzer biçimlerde ortaya çıkabilmektedir.

5. Narsisistik-Eş Bağımlı Partnerlerin Psikolojik Özellikleri

Narsisistik-eşbağımlı ilişki döngüsünü daha iyi anlayabilmek için, bu döngüyü oluşturan tarafların psikolojik özelliklerinin ayrı ayrı ele alınması önemlidir.

5.1. Narsisistik Partnerlerin Psikolojik Özellikleri

Narsisizm ilk kez Sigmund Freud -psikoloji literatüründeki ilk kullanımı Havelock Ellis tarafından yapılmış olsa da (Turan, 2022)- tarafından ele alınmıştır. Freud'un kuramını ortaya koyduğu 20. yüzyıl başlarında henüz 'kişilik bozukluğu' kavramından söz edilmemiş, narsisizme daha çok psikoseksüel gelişim dönemlerinde ortaya çıkan bir olgu gözüyle bakılmıştır. Freud sonrası psikanalistler (örneğin Heinz Kohut, Otto Kernberg, Arnold Goldberg vb.) kuramsal açıklamaları ve klinik çalışmalarıyla bu alana önemli katkılar sunmuşlardır.

Narsisistik partner, ilişkisel spektrumun narsisistik ucunda konumlanır; DSM-5-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*)'de tanımlanan *Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NKB)* ile örtüşen, ancak klinik eşik altında da görülebilen narsisistik özellik örüntüleri sergiler. DSM-5-TR'ye göre NKB erken yetişkinlik döneminde başlayan ve farklı bağlamlarda görülen, (fantezide veya davranışlarda) yaygın bir büyüklük duygusu, hayranlık ihtiyacı ve empati eksikliği ile karakterize olup; şu ölçütlerle (Dokuz ölçütten beş ya da daha fazlasının varlığı beklenir) tanımlanmaktadır (APA, 2022, ss. 1425-1426).

1. *Abartılı bir kendilik önemi duygusuna sahiptir (örneğin, başarı ve yeteneklerini abartır; buna karşılık gelen somut başarılar olmaksızın üstün olarak tanınmayı bekler).*
2. *Sınırsız başarı, güç, zekâ/parlaklık, güzellik ya da ideal aşk fantezileriyle aşırı biçimde meşguldür.*
3. *Kendisinin "özel" ve benzersiz olduğuna inanır; yalnızca diğer özel ya da yüksek statülü kişiler (ya da kurumlar) tarafından anlaşılabilirliğini ya da onlarla ilişki kurması gerektiğini düşünür.*
4. *Aşırı düzeyde hayranlık gereksinimi duyar.*
5. *Hak görme duygusuna sahiptir (özellikle kayırcı muamele görmeye ya da beklentilerine otomatik ve sorgusuz biçimde uyulmasına yönelik makul olmayan beklentilere sahiptir).*
6. *Kişilerarası ilişkilerde sömürücüdür (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır).*

7. *Empati yoksundur: Başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını tanımaya ya da onların duygu ve ihtiyaçlarıyla özdeşleşmeye/ onların duygu ve ihtiyaçlarını içsel olarak tanımaya isteksizdir.*
8. *Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.*
9. *Kibirli, küçümseyici davranışlar ya da tutumlar sergiler.*

5.2 Eş Bağımlı Partnerlerin Psikolojik Özellikleri

Eş bağımlılık tarihsel süreç içinde; bir hastalık (Beattie, 1986; Mellody, 1989; Schaef, 1986; Subby, 1986; Wegscheider-Cruse, 1985; Whitfield, 1986), öğrenilmiş davranışlar bütünü (Kiehne, 1988; Lerner, 1985; O’Gorman, 1990), bir kişilik bozukluğu (Cermak, 1986) ve bir psikososyal durum (akt. Happ vd., 2023; Spann & Fischer, 1990) olarak çeşitli biçimlerde tanımlanmıştır (Martin ve Piazza, 1995). Eş bağımlılığın tanımı ve özellikleri konusunda ortak bir fikir birliğine varılmamış olmakla birlikte; Dear, Roberts ve Lange (2004) meta analiz çalışmalarında eş bağımlılık için ortak dört temel unsur tespit etmişlerdir: dışa odaklanma, kendini feda etme, başkalarını kontrol etmeye çalışma ve kişinin kendi duygularını bastırması. Lyman (2023) ise eş bağımlı bireylerin aşağılanma ve değersizleştirme içeren ilişkileri sürdürebilme kapasitesine sahip olduklarını belirtmiştir.

Eş bağımlı partner, ilişkisel spektrumun eş bağımlı ucunda konumlanır. Eş bağımlılık, her ne kadar Cermak (1986) tarafından DSM-III-R’ye Eksen II kişilik bozukluğu olarak eklenmesi önerilmiş olsa da, DSM kılavuzunda yer alan bir bozukluk değildir. Bununla birlikte eş bağımlılık, DSM-5-TR’de tanımlanan *Bağımlı Kişilik Bozukluğu* ve *Borderline Kişilik Bozukluğu* ile kısmen örtüşen özellikler gösterse de, bu tanımlarla birebir örtüşmeyen ve klinik eşik altında da gözlemlenebilen özgül ilişki örüntülerini ifade etmektedir. Rosenberg (2019), eş bağımlılık kavramını yeniden çerçevelemek amacıyla, “Kendilik Sevgisi Yoksunluğu” (*Self-Love Deficit Disorder; SLDD*) olarak adlandırdığı bir model önermiştir.

Eş bağımlı, bireyler sıklıkla pasif, güçsüz ya da yetersiz olarak algılsa da, literatürde bu bireylerin çoğunlukla bilişsel açıdan işlevsel, zeki ve yüksek düzeyde farkındalık kapasitesine sahip olduklarının ileri sürüldüğü görülmektedir. Beattie (1986), Mellody (1989), Cermak (1986, 1989) ve Rosenberg (2018, 2019) tarafından yapılan vurgu, sorunun bir kapasite eksikliğinden ziyade kendilik sınırları ile öz-değer örgütlenmesindeki bozulmalardan kaynaklandığı yönündedir. Eş bağımlı bireylerdeki sorun, zekâ ya da problem çözme becerisinden ziyade, bu becerilerin ilişkisel bağlamda kendileri için değil, başkaları için seferber edilmesidir. Bu özellikteki bireylerin bilişsel açıdan işlevsel ve yüksek farkındalık kapasitesine sahip olduklarının gösterilmesi, bu örüntünün değiştirilebilir ve terapötik olarak çalışılabilir bir yapı olduğuna işaret etmesi bakımından umut vericidir.

Literatürde eş bağımlı bireylerle ilişkili olarak sıklıkla bildirilen bu özellikler, eş bağımlılık olgusunun temel psikolojik bileşenlerine ışık tutmaktadır. Bununla birlikte, bu özelliklerin nasıl geliştiği ve bireylerin ilişki içerisinde neden kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak ilişkiyi sürdürmeye devam ettikleri sorusu önem taşımaktadır. Bu noktada, eş bağımlılıkla ilişkilendirilen psikolojik özelliklerin kuramsal yaklaşımlar tarafından nasıl açıklandığına değinmek yerinde olacaktır. Böylece, söz konusu örüntülerin altında yatan dinamikler daha iyi anlaşılacaktır. Özellikle bağlanma kuramı, eş bağımlı bireylerde gözlenen terk edilme kaygısı, sevgiyi kaybetme korkusu, ayrışma güçlükleri ve ilişkiyi sürdürme uğruna özveride bulunma eğilimlerini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Bağlanma kuramı, bireylerin erken dönem bakım verenleriyle yaşadıkları deneyimlere dayanarak kendilerine ve başkalarına ilişkin içsel çalışma modelleri (*internal working models*) geliştirdiklerini öne sürmektedir (Bowlby, 1969). Bu içsel modeller, bireyin yakın ilişkilerde ne bekleyeceğini, kendisini ne ölçüde sevebilir ve değerli göreceğini ve başkalarını ne derece güvenilir olarak algılayacağını şekillendirmektedir. Bowlby’ye (1969) göre birincil bakım verenle kurulan ilişki, gelecekteki ilişkiler için bir prototip işlevi görmektedir; böylece erken dönem bağlanma deneyimleri yaşam boyu süren ilişki örüntülerinin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca Bowlby, bağlanma davranışını yalnızca çocukluk dönemine özgü bir olgu olarak değil, yaşam boyu koruma ve güvenlik işlevi gören biyolojik temelli bir davranış sistemi olarak kavramsallaştırmıştır (Ainsworth & Bowlby, 1991). Bu bağlamda bağlanma kuramı, bebek-bakıcı ilişkisinden yetişkin romantik ilişkilerine kadar uzanan duygusal bağların sürekliliğini, zaman içerisinde istikrar gösteren bilişsel ve duygusal temsiller aracılığıyla açıklamaktadır (Shaver, Collins ve Clark, 1996).

Yetişkin bağlanma ve bağlanma stili kavramları, ilk kez Hazan ve Shaver (1987) ile Shaver, Hazan ve Bradshaw’ın (1988) çalışmalarıyla romantik ilişkiler bağlamında ele alınmış ve bağlanma süreçlerinin

çocukluk döneminin ötesinde yetişkin yakın ilişkilerinde de etkili olduğu öne sürülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu yaklaşıma göre romantik partnerler, tıpkı çocukluk dönemindeki bakım verenler gibi güvenlik, yakınlık ve duygusal destek işlevi görebilmektedir. Dolayısıyla bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerine dayalı olarak geliştirdiği içsel çalışma modelleri, yetişkinlikteki partner seçimlerini ve ilişki dinamiklerini de etkileyebilmektedir.

Nitekim Mikulincer ve Shaver'ın (2016) özetlediği çeşitli çalışmalar, güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin, güvenli bağlanan bireylere kıyasla güvensiz özellikler gösteren potansiyel partnerlere daha fazla ilgi duyabildiklerini ortaya koymuştur (örn., Baldwin vd., 1996; Latty-Mann ve Davis, 1996). Benzer şekilde Pietromonaco ve Carnelley (1994), kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, kendi benlik ve ilişki algılarını doğrulayabilecek kaygılı bağlanma özellikleri gösteren partnerleri tercih edebildiklerini bildirmiştir. Bu bulgular, güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin birbirini tamamlayan ancak işlevsel olmayan ilişki dinamikleri geliştirebileceklerini düşündürmektedir.

Bu perspektiften bakıldığında, eş bağımlı bireylerde gözlenen yoğun onay ihtiyacı, terk edilme korkusu, ayrışma güçlükleri ve ilişkiyi sürdürebilmek adına kendi gereksinimlerini geri plana atma eğilimleri, kaygılı bağlanma örüntüsü çerçevesinde değerlendirilebilir. Yakın ilişkinin kaybını önemli bir tehdit olarak algılayan bu bireyler, ilişkiyi koruyabilmek adına aşırı uyum gösterme, partnerin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma ve ilişki zarar verici özellikler taşısa dahi ilişkide kalmaya devam etme eğiliminde olabilmektedirler. Bu açıdan bakıldığında, ilişkiyi sürdürme çabası yalnızca partnere duyulan bağlılığın değil, aynı zamanda terk edilme kaygısını ve duygusal güvensizlik hissini yönetmeye yönelik bir girişim olarak da değerlendirilebilir. Bu durum, eş bağımlı bireylerin neden zaman zaman kendi psikolojik iyilik hallerini riske atma pahasına dahi ilişkilerini sürdürmeye çalıştıklarına ilişkin açıklayıcı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

6. Narsisistik-Eş Bağımlı İlişki Döngüsü/Dansı

Narsisistik-eş bağımlı ilişki döngüsü, gönül ilişkilerinde taraflardan birinin aşırı öz-önem, sömürücülük ve empati eksikliği gibi narsisistik özellikler sergilediği; diğer tarafın ise aşırı uyumlanma, kendini feda etme ve yoğun onay arayışı gibi bağımlı özellikler sergilediği işlevsiz bir ilişki dinamiğini tarif eder. Bu ilişki döngüsünde eş bağımlı bireyin verici, fedakâr ve pasif ilişki tarzı; narsisistik bireyin hak görücü, talepkâr ve benmerkezci özellikleriyle bir uyum içinde eşleşir. Bu iki yapı, adeta birbirini çeken mıknatıslar gibi (Rosenberg, 2013), zıt ama tamamlayıcı ilişki rollerinin etkisiyle bir araya gelir. Bu çerçevede Moral-Jiménez ve Mena-Baumann (2024), duygusal bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin daha narsisistik özellikler sergileyen partnerlere sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, duygusal bağımlılığın kişilerarası ilişkilerde uyum arayışı ve onay ihtiyacı üzerinden belirli partner seçim örüntülerini açıklayan Moral ve Sirvent'in (2008) çalışmalarıyla da uyumludur. Öte yandan Day, Townsend ve Grenyer'in (2022) bulguları, bu ilişkilerin yalnızca eşleşme düzeyinde değil, ilişki içi süreçlerde de işlevsiz döngülerle sürdüğünü göstermektedir. Söz konusu çalışmada, narsisistik kişilik özellikleri sergileyen bireylerin ilişkilerinde idealizasyon-değersizleştirme döngüleri ve travmatik bağlanma örüntülerinin görülebildiği; partnerlerin ise kontrol edildiklerini ve zarar gördüklerini hissetmelerine rağmen, duygusal bağımlılık geliştirmeleri nedeniyle ilişkiden ayrılmakta güçlük yaşayabildikleri ortaya konmuştur. Kins vd. (2013) eş bağımlılığın özellikle bireyleşme zorluklarıyla ilişkili olduğunu ve sağlıklı sınırlar koyamama gibi güçlüklerle kendini gösterdiğini belirtmektedir. Ortaç Koç (2025) da çalışmasında, bireylerin eş bağımlılık düzeyi arttıkça bireyleşme düzeyinin azaldığını bulmuştur.

Markey ve Markey'nin (2007) çiftler üzerinde yürüttüğü araştırma bulguları, bireylerin romantik partner seçiminde benzer kişilik özelliklerine yönelme eğiliminde olduklarını; buna karşılık ilişki kalitesi açısından sıcaklık boyutunda benzerliğin, baskınlık boyutunda ise tamamlayıcılığın daha işlevsel olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kişilerarası ilişkilerde güç dağılımının karşıt ancak birbirini tamamlayıcı biçimde örgütlenmesinin ilişkisel istikrarı destekleyebileceğine işaret etmektedir. Bu çerçevede, narsisistik özellikler gösteren bireylerin baskın, kontrol edici ve benmerkezci kişilerarası örüntülerinin; aşırı uyum gösteren, kendi ihtiyaçlarını geri plana atan ve ilişkisel onaya duyarlı eşbağımlı örüntülerle karşılıklı olarak pekişebileceği düşünülmektedir. Böylece ilişki, işlevsel olmayan veya psikolojik açıdan yıpratıcı özellikler taşımasına rağmen, kişilerarası tamamlayıcılık mekanizmaları aracılığıyla sürdürülebilirlik kazanabilmektedir.

Narsisistik-eş bağımlı ilişkide bireyler, Adler (1931)'in tanımladığı aşk yaşam görevini sağlıklı biçimde (benliği yitirmeden bağlanabilme, eşitlik temelinde yakınlık kurabilme ve sevgiyi güç ya da bağımlılık

yerine karşılıklı katılım olarak yaşayabilme) çözmek yerine, ilişkiyi tekrar tekrar sahneledikleri döngüsel bir etkileşim içinde kalırlar. Bu nedenle narsisistik-eş bağımlı ilişki dinamiği sıklıkla ‘dans’ metaforu ile açıklanır.

Narsisistik-eş bağımlı ilişkiyi açıklamak için kullanılan “dans metaforu”, en açık ve sistematik biçimde Rosenberg (2013) tarafından literatüre tanıtılmıştır. *Dans* metaforu, narsisistik-eş bağımlı ilişkisi içindeki tarafların bilinçli olarak birbirlerini seçmediklerini, öğrenilmiş ilişkisel adımları otomatik biçimde tekrar ettiklerini ve rollerinin görünüşte nasıl tamamlayıcı biçimde eşleştğini anlatmaktadır. Her iki taraf da, çoğu zaman farkında olmadan, bu dansa (vals) birbirlerinin adımlarına uyum sağlar. Dansa (vals) olduğu gibi ilişkide de bir taraf liderlik ederken (yön verirken) diğer taraf takip eden konumundadır. Başka bir deyişle, veren-alan dans rolü birleşimi, iki tarafın da zahmetsiz ve hatasız biçimde dans etmesini mümkün kılar (Rosenberg, 2015). Lider, ilişkinin ritmini ve yönünü hassasiyetle belirlerken; takipçi, bu yönlendirmeye sorunsuz ve esnek bir biçimde uyum sağlamaktadır. Bu bağlamda ilişki, rastlantısal ya da tek taraflı bir etkileşimden ziyade; karşılıklı, tekrar eden ve büyük ölçüde bilinçdışı biçimde sürdürülen bir örüntü olarak işlev görür. Birbirine uyumlu dansçılar gibi, bu çiftler ilişki içinde dışarıdan bakıldığında akıcı ve etkileyici bir etkileşim sergilerler; çünkü taraflar, birbirlerinin tepkilerini önceden sezer ve buna göre hareket eder. Sanki uzun süredir birlikte dans ediyorlarmışçasına zahmetsiz bir uyum yakalarlar. Her iki taraf da kendi rolünü bilir, bu role sadık kalır ve ilişki bu öngörülebilirlik üzerinden sürdürülür.

Rosenberg’e (2013) göre narsisistik ve eş bağımlı ilişki örüntüsü, her iki tarafın da temel psikolojik ihtiyaçlarını kısa vadede karşılayan tamamlayıcı bir dinamik üretmektedir. Dans sürdürdüğü sürece her iki taraf da ihtiyaçları doğrultusunda kısa vadeli psikolojik kazançlar elde eder: narsisistik taraf ‘onaylanma’ ve ‘güç’ duygusunu beslerken, eş bağımlı taraf ‘gerekli olma’ ve ilişki içinde ‘değer’ bulma hissini yaşar. Ancak uzun vadede bu döngü, duygusal tükenme, benlik kaybı ve derin bir ilişkisel doyumsuzlukla sonuçlanır. Nitekim, Adler (1931)’de ilişkide partnerlerden biri hükmetmek ve diğerini itaat etmeye zorlamak istiyorsa, iki kişinin verimli bir şekilde birlikte yaşayamayacağını ifade etmektedir. Dans metaforu bu bağlamda ilişkinin bitmesi zor, tekrarlayıcı bir yapıya sahip olduğunu anlamak için de güçlü bir çerçeve sunar.

Bu roller ya da işlevsiz dansçılar tarafından kurulan bağ, tekrar eden çatışmalara ve ortak bir mutsuzluğa rağmen, son derece dirençli bir yapı sergiler. İlişki dinamikleri çoğu zaman mutluluktan ziyade kaygı, duygusal kopukluk ve tükenmişlik üretse de, her iki taraf da bu dansı sürdürmek zorundaymış gibi davranır. Böylece ilişki, doyumdan çok bağımlılık üzerinden varlığını koruyan bir döngüye dönüşür.

7. Aynı Toprağın Mahsulleri: Narsisizm ve Eş Bağımlılık

Narsisizm ve eş bağımlılığı çoğu zaman birbirinden bağımsız olgular gibi ele alınsa da, gelişimsel kökenleri incelendiğinde her iki yapılanmanın da benzer çocukluk bağlamlarından filizlendiği görülmektedir. Kohut (1977) narsisistik kişilik bozuklukların oluşumunun temelinde çocuğun ebeveynlerinden alması gereken birincil ve ikincil aynalanma eksikliklerinin olduğuna işaret etmiştir. Masterson (2013) tanımladığı teşhirci narsisistik kişilik bozukluğu alt tipinin çocukluk yaşantılarında anne ve babanın kendi büyükleme ihtiyaçlarını çocuk üzerinden sağlamaya çalıştıklarını belirtmiştir. Eş bağımlı bireylerle yapılan çalışmalar, istismarcı bir bakım verenin sıklıkla yer aldığı kısıtlayıcı bir aile ortamında yetişmenin, bu belirtilerin gelişmesi için yeterli olabileceğini ortaya koymaktadır (Lasater, 1988). Çiftçi (2026) çalışmasında anneden algılanan kontrolcü ve müdahaleci tutumların yetişkinlik döneminde kırılgan narsisizm ve bağımlı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Cermak (1991b), narsisizm ve eşbağımlılık paralelliğinin dikkat çekici olduğunu; bu iki yapının erken bebeklik döneminde ortaya çıktığını, temelde birbirlerine tamamen zıt, fakat birbirlerini tamamlayıcı olduklarını ifade etmektedir (Irwin, 1995). Bu görüşü destekler biçimde, çeşitli araştırmalarda (örneğin Marks vd., 2012; Rohling ve Gaumond, 1996) eşbağımlılığın narsisistik kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Cullen ve Carr (1999) ebeveynlerin otoriter ve baskıcı bir tutum sergilemesinin, çocuk üzerinde hükmedici davranışlarda bulunmasının ve çocukla duygusal ya da fiziksel yakınlık kuramamasının eşbağımlılığa neden olabileceğini ifade etmiştir. Reyome vd. (2010) ile Reyome vd. (2019)’nin çalışmaları da eşbağımlılığın işlevsiz aile dinamikleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Xiang ve arkadaşları (2020) da işlevsel olmayan aile dinamiklerinin bireyleşme sürecinde zorluklara yol açarak eşbağımlılık eğilimini artırabileceğini belirtmiştir.

Pek çok kuramsal yaklaşımda da vurgulandığı üzere (örneğin John Bowlby’nin bağlanma kuramı, Donald

W. Winnicott'ın sahte benlik kavramsallaştırması ve Jeffrey Young'ın erken dönem uyumsuz şemalar modeli), duygusal ihtiyaçların tutarlı biçimde karşılanmadığı, ebeveynin gereksinimlerinin çocuğun iyiliğinin önüne geçtiği, sınırların belirsiz olduğu ya da sevgi ve kabulün koşullu sunulduğu bir aile iklimi içinde büyüyen çocuk hayatta kalabilmek ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çeşitli baş etme ve uyum stratejileri geliştirmektedir. Bu stratejiler aktif ve pasif stratejiler olmak üzere ele alınabilir.

Sarısoy (2016) tarafından Winnicott'un (1960) "sahte benlik (*false self*)" kavramsallaştırmasına dayandırılarak yapılan klinik değerlendirmede, erken dönemde bakım veren tarafından ihtiyaçların tutarlı ve uygun zamanda karşılanmamasının çocuğun gerçek benliğini korumak amacıyla sahte benlik geliştirmesine ve "olmak" yerine "tepki veren" bir konuma geçmesine yol açabileceği belirtilmiştir. Bu çerçevede, bazı çocuklar, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek, bakım verenle olan bağlarını sürdürebilmek ve yoğun kaygıyla baş edebilmek amacıyla daha aktif bir uyum stratejisine yönelebileceği ifade edilebilir. Bu çocuklar, ebeveynle bağı koruyabilmek için ihtiyaçlarını talep ediyor gibi görünseler de, söz konusu talepler çoğunlukla temel duygusal ihtiyaçların yerine geçen *ikame talepler* niteliği taşır. Kırılgan ve bağımlı ihtiyaçların doğrudan ifadesi mümkün olmadığından, narsisistik yapılanmalarda sıkça gözlenen hak görme (*entitlement*) bu bağlamda daha anlaşılır hale gelmektedir.

Buna karşılık bazı çocuklar, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek, bakım verenle olan bağlarını kaybetmemek ve kaygıyla baş edebilmek için daha pasif bir uyum stratejisine yönelirler. Bu ikincil yaklaşımlar "devre dışı bırakıcı stratejiler (*deactivating strategies*)" olarak adlandırılır (Cassidy & Kobak, 1988); çünkü temel amaç, bağlanma figürünün süregelen duyarsızlığı ya da erişilemezliğinin yarattığı hayal kırıklığı ve sıkıntıdan kaçınmak için bağlanma sistemini devre dışı tutmaktır. Bu stratejiler; bağlanma ihtiyaçlarının inkârını, yakın ilişkilerde duygusal katılım ve bağımlılıktan kaçınmayı, tehdit ve bağlanma ile ilişkili düşüncelerin bastırılmasını ve öz-yeterli/özerk bir tutum benimsemeyi içerir. Bowlby (1977) bu stratejiyi "zorunlu öz-yeterlik / compulsive self-reliance" olarak adlandırmıştır. Bu çocuklar, bağın tehdit altında hissedildiği koşullarda ihtiyaçlarını talep etmekten vazgeçerek kendi gereksinimlerini bastırabilirler. Ancak bazı durumlarda bu örüntü, ilişkisel bağın sürdürülmesi amacıyla ebeveynin duygusal düzenleme işlevini üstlenmeye ve ilişkide "taşıyan" konuma yerleşmeye uzanabilmektedir. Bu örüntü de, ilerleyen dönemlerde eş bağımlı ilişki yapılanmalarının zeminini oluşturmaktadır.

Bu farklı uyum stratejilerinin, çocuğun bakım verenle olan bağını koruma ve kaygıyla baş etme çabası içinde şekillendiği; bazı çocukların daha aktif, bazılarının ise daha pasif düzenleme yollarına yöneldiği literatürde çeşitli çalışmalarda (örneğin Sullivan, 1953; Bowlby, 1969; Kohut, 1971; Kernberg, 1975; Beattie, 1986; Mellody, 1989; Rosenberg, 2018) anlatılmaktadır. Farklı savunma örgütlenmelerine sahip olsalar da her iki örüntü de aynı gelişimsel zeminden -ihmal, tutarsız bakım, duygusal istismar ya da aşırı kontrol içeren aile sistemlerinden- beslenmektedir. Bu bağlamda narsisizm ve eş bağımlılık aynı toprağın farklı mahsulleri olarak, çocuklukta kurulan ilişkisel kalıpların yetişkinlikteki farklı ama tamamlayıcı yansımaları şeklinde değerlendirilebilir.

Narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünün tarihsel, kuramsal ve gelişimsel temelleri ile bu örüntünün sürdürülmesinde rol oynayan bireysel ve ilişkisel dinamikler ele alındıktan sonra, çalışmanın doğal bir uzantısı olarak bu döngüden çıkışa yönelik yaklaşımların tartışılması gerekli görülmüştür. Bu nedenle, eş bağımlılık alanında yaygın olarak başvuru ve bireylerin iyileşme süreçlerine rehberlik eden on iki basamaklı model, narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünden çıkışa yönelik öneriler kapsamında ele alınmıştır.

8. Eş Bağımlılıkta İyileşme Süreci: On İki Basamaklı Model

Beattie (1990), eş bağımlılığın yalnızca bir ilişki sorunu değil, kökleri erken bağlanma deneyimlerine uzanan bütüncül bir örüntü olduğunu vurgulayarak, bu döngüden çıkışın da tek bir farkındalıkla değil, aşamalı ve yapılandırılmış bir iyileşme süreciyle mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Bu çerçevede Beattie (1990), eş bağımlı bireyin kendilik algısını yeniden inşa edebilmesi, kontrol ve aşırı sorumluluk alma örüntülerini bırakabilmesi ve sağlıklı sınırlar geliştirebilmesi için on iki basamaktan oluşan bir iyileşme yolu tanımlamaktadır. Bu basamaklar sırasıyla;

1. Yaşamın yönetilemediğine dair güçsüzlüğün kabulü: İlk adım, kişinin sahip olduğu bu eş bağımlılık özelliklerinin hayatını işlevsiz hale getirdiğini anlamasıyla başlar. Eş bağımlı birey başkasının hayatı üstünde kurduğu yoğun kontrol arzusunun altında ezilir, kendini seferber ederek enerjisini tüketir ve böylelikle kendinden uzaklaşır (Donald Winnicott True Self – False Self ayrımına bakılabilir). Kontrol etmeye çalıştığı duyguların ve davranışların kendisine veya karşı tarafa yarar

- sağlamadığını aksine ilişkileri bozduğunu fark etmesi ile bu durum kolaylaşır. Bu adımda birey, hayatı ve diğer insanların isteklerini fazlasıyla karşılama girişimlerinin sınırlı etkisini kabul eder.
2. Kendinden başka bir gücün iyileştirici olacağına inanma: İkinci adım, eş bağımlı birey işlevsiz davranışlarının yalnızca kendi başına düzeltmeye çalışmak yerine, başka bir gücün daha kendisine yardım edeceğine dair bir inanç geliştirmesi ile devam eder. İyileşmenin tek başına taşınması gereken bir yük olarak görülmemesi gerekir. Kişi bu adımı kabullenerek aşırı sorumluluk duygusunu ilişkilerinin merkezinden çıkarır. Bu adımda bireyler destek gruplarını, terapi süreçlerini hayatlarına dahil etmeye başlarlar.
 3. Kontrolün bırakılması ve teslimiyet: Üçüncü adım bilinçli bir seçimi ifade eder; eş bağımlı birey kendi iradesiyle kontrolü bırakma kararı alır. Bireyin her şeyi düzeltirse, kendinden sürekli ödün verirse değerli hissedeceğine dair inancı bu adımda çözülür. Birey kontrol edemediği alanları serbest bırakır; sorumlu olduğu başka alanlara tutunur ve özgürleşmeye başlar.
 4. Kişinin kendini açıkça değerlendirmesi: Dördüncü adım kişinin kendisiyle yüzleşmesini ifade eder. Eş bağımlılar hayatlarının büyük bir kısmında başkalarını analiz etmeye kendini adanmıştır fakat bu adımda tüm dikkatleri kendilerine dönmeye başlar. İlişkilerinde tekrar eden kalıpları anlamak, kendi davranışlarının asıl sebepleri üzerine çıkarımlar yapmak ve kontrol ihtiyacının nedenlerini düşünmek bu adımı kolaylaştırır.
 5. Hataların kabulü ve itirafı: Beşinci adım, bireyin dördüncü adımda fark ettiği hatalarını dile getirmesi ile ilgili süreci ifade eder. Eş bağımlı birey davranışlarından ötürü doğan korkularını, suçluluk ve utanç duygularını bir başkasıyla paylaşır. Bu adımın en önemli çıktısı gerçek benliğin bir başkasına ifade edilerek kabul edilme deneyimi yaşamasıdır.
 6. Kusurların değişmesine hazır olma: Altıncı adım eş bağımlı bireyin başkası ile bağımlı ilişki döngüsüne girme, kendi ihtiyaçlarından feragat etme ve aşırı sorumluluk alma deneyimlerinden gönüllü şekilde vazgeçmesini ifade eder. Bu adımda farkındalıklar içselleştirilmiş hale gelir ve maladaptif davranışlardan uzaklaşma yaşanır.
 7. Eksikliklerin giderilmesi için değişime izin verme: Yedinci adım, altıncı adımda alışkın olunan davranışlardan uzaklaşma ile ortaya çıkan kaygı ve yalnızlıkla ilişkilidir. Birey bu adımda yardım isteme konusunda daha istekli ve güvende hissetmeye başlar.
 8. Süreçte zarar verdiğimiz kişileri fark ederek onların bir listesini yapma: Sekizinci adım eş bağımlı bireyin bu süreçleri yaşarken çevresindeki insanları da yıpratması ile ilgilidir. Onları da bu sürecin içine dahil etmiştir. Bu adımda zarar verilen kişiler fark edilir ve bunların bir listesi hazırlanır.
 9. Zarar verici davranışların telafi edilmesi: Dokuzuncu adım geçmişte eş bağımlı davranışlar nedeniyle zarar verilen kişilere karşı telafi adımlarının atılmasını ifade eder. Bu adımda bahsedilen şey suçluluk duygusu altında kendini yeniden feda etme değildir, yapıcı bir süreçtir. Eş bağımlı birey sorumluluk almayı deneyimler; özür dilemek, kişilerarası ilişkilerde mesafeler koymak gibi süreçlerden geçer.
 10. Sürekli öz değerlendirme yaparak davranışları kontrolde tutma: Onuncu adım bu davranışların tamamen yok olmadığını, kişilerin zaman zaman tekrar geriye dönebileceğini ifade eder. Geriye dönüş süreci kırılma döngüsüne zarar verici yapıda olmaktan ziyade kendini kontrol etme mekanizmasını güçlendirici bir işlev kazanır. Kişi bu deneyimlerle aşırı davranışlarına karşı da kontrol hissini kazanmış olur.
 11. Ruhsal farkındalık sahibi olma: On birinci adım eş bağımlı bireyin kendi içsel süreçlerine güvenmesini ifade eder. Bu adımda birey dışsal onaydan uzaklaşır, içsel rehberliğine güvenir ve odağı dışarıdan çekilerek iç dünyaya kayar.
 12. Manevi uyanıştan sonra bunu diğerlerine aktarmak ve kurtarıcı rolüne bürünmeden yardım etme: On ikinci adım kurtarıcı rolünü üstlenmemeyi vurgulamaktadır. Bireyler deneyimlerini başkalarına aktarabilir, onlara bir örnek sunabilirler. Fakat bu süreç kontrol veya başkasının sorumluluklarını üstlenmek değildir, her birey kendi sürecini deneyimlemelidir.

Beattie (1990)'nin on iki basamaklı iyileşme modeli eş bağımlı bireylerin kontrolcülük, sınır ihlali, öz-ihmal, aşırı sorumluluk alma örüntülerini fark etmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir modeldir. Bu, akademik psikoterapi modelleri gibi kontrollü araştırmalarla geliştirilmiş bir tedavi protokolü değildir. Beattie, eş bağımlılık alanında geliştirdiği 12 basamaklı yaklaşımı, Al-Anon, Codependents Anonymous

(CoDA) ve Adult Children of Alcoholics (ACoA) gibi farklı on iki basamak topluluklarıyla ilişkili bir iyileşme çerçevesi içinde sunmaktadır (Beattie, 1992). Bu haliyle modelin klinik pratikte psiko-sosyal destek açısından fayda sağladığı söylenebilir. Bunun yanı sıra model, bireyin kendi duygu, düşünce ve ilişki örüntülerine yönelik farkındalığını artırmayı hedeflemekte; kişilerarası sınırların güçlendirilmesi, ilişki içerisindeki işlevsiz rollerin fark edilmesi ve daha sağlıklı ilişki biçimlerinin geliştirilmesine katkı sunabilmektedir.

Sonuç

Bu çalışmanın amacı, narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünün kuramsal zeminini, yapılanmaların psikolojik özelliklerini ve temel ilişkisel dinamikleri tanıtmak; narsisistik-eş bağımlı dans döngüsünden çıkışa yönelik önerileri sunmaktır. Bu bağlamda incelenen literatür, eş bağımlı bireylerin sıklıkla pasif, zayıf ya da yetersiz olarak nitelendirilmesine karşın, bu algının derinlemesine değerlendirmelerde indirgemeci kaldığını göstermektedir. Aksine, bu bireylerin büyük bir bölümünün bilişsel açıdan işlevsel, zeki ve yüksek düzeyde farkındalık kapasitesine sahip olduğu; meselenin kapasite eksikliğinden ziyade kendilik sınırları ile öz-değer örgütlenmesindeki bozulmalardan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Çalışma aynı zamanda narsisistik-eş bağımlı ilişki örüntüsünün köklerinin erken dönem çocukluk deneyimlerine kadar uzandığını vurgulayarak, bu döngüden çıkışın da tek bir farkındalıkla değil, aşamalı ve yapılandırılmış bir iyileşme süreciyle mümkün olabileceğini göstermiştir. Melody Beattie'nin farkındalık ve iyileşme odaklı yaklaşımı ile Ross Rosenberg'in ilişkisel çekim ve kendilik sevgisi yoksunluğu vurgusu birlikte ele alındığında, bu ilişkilerin damgalayıcı olmayan, bütüncül ve ilişkisel bir çerçevede ele alınması önemlidir.

Klinik uygulama açısından, eş bağımlı bireylerle çalışan terapistlerin on iki adımlı iyileşme grupları ve psiko-eğitsel yaklaşımları tedavi süreçlerine entegre etmeleri, birçok danışan için umut, aidiyet ve sürdürülebilir sosyal destek sağlayacaktır (Morgan, 1991, s.727). Zira, Lampis vd. (2017) yüksek kendilik farkındalığının eş bağımlılığı azalttığını, düşük farkındalığın ise eş bağımlılık eğilimini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu çerçevede, narsisistik-eş bağımlı ilişki dinamiklerinin anlaşılması, hem kuramsal literatüre katkı sunacak hem de klinik müdahaleler için anlamlı bir zemin oluşturacaktır.

Altay (2024), Türkiye'de son 10 yılda eş bağımlılık kavramına ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu göstermiştir. Bu durum, söz konusu alanın hâlen önemli kuramsal ve ampirik boşluklar içerdiğine işaret etmektedir. Özellikle narsisizm ve eş bağımlılık arasındaki ilişkisel dinamikleri doğrudan inceleyen boylamsal çalışmaların yetersizliği, bu örüntülerin zaman içindeki karşılıklı etkileşimini anlamayı güçleştirmektedir. Mevcut araştırmaların büyük ölçüde kesitsel ve öz-bildirim temelli ölçümlere dayanması, ilişkisel süreçlerin gerçek zamanlı işleyişini açıklamada sınırlılıklar oluşturmaktadır. Buna ek olarak, çift temelli örneklemelerle yürütülen çalışmaların azlığı, bu iki kişilik yapılanmasının partner etkileşimleri bağlamında nasıl karşılıklı olarak yapılandığının yeterince ortaya konulamamasına yol açmaktadır. Türkiye bağlamında ise, ilişkisel bağlılık, aile odaklılık ve fedakârlık normlarının görece daha belirgin olması, eş bağımlılık örüntülerinin kültürel olarak farklılaşabileceğine işaret etmektedir; ancak bu konuda yapılan ampirik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle gelecekteki araştırmalarda çift örneklemeleri, boylamsal tasarımlar ve deneyim örnekleme yöntemlerinin (*Experience Sampling Method-ESM*) kullanılması; ayrıca narsisistik-eş bağımlı etkileşim döngülerinin mikro düzeyde incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanında kültürel değişkenlerin (örneğin kolektivizm, aile içi roller ve toplumsal cinsiyet normları) modellere dâhil edilmesi, alandaki kuramsal ve ampirik bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacaktır.

Makale Bilgi Formu

Çıkar Çatışması Bildirimi: Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Yazarların Katkıları: Her yazar eşit derecede katkıda bulunmuştur.

Yapay Zekâ Bildirimi: Bu makale yazılırken hiçbir yapay zekâ aracı kullanılmamıştır.

İntihal Beyanı: Bu makale Turnitin tarafından taranmıştır.

Kaynakça

Adler, A. (1931). *What life could mean to you*. Boston: Little, Brown and Company.

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American*

- Psychologist*, 46, 333-341. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Altay, E. (2024). *Eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelisim Üniversitesi].
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 94-109.
- Beattie, M. (1986) *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden.
- Beattie, M. (1990). *Codependents' guide to the twelve steps*. New York: Prentice Hall Press.
- Beattie, M. (1992). *The language of letting go: Daily meditations on codependency*. Hazelden Publishing.
- Benjamin, L. S. (1996). *Interpersonal diagnosis and treatment of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Benjamin, L. S. (2003). *Interpersonal reconstructive therapy*. New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Carson, R. C. (1969). *Interaction concepts of personality*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. İcinde J. Belsky & T. Nezworski (Eds.). *Clinical implications of attachment* (ss. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses, and children*. Minneapolis: MN: Johnson Institute Books.
- Cermak, T. L. (1989). *A time to heal: The road to recovery for adult children of alcoholics*. Avon Books.
- Cermak, T. L. (1991a). Co-addiction as a disease. *Psychiatric Annals*, 21(5), 266-272. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19910501-05>
- Cermak, T. L. (1991b). The relationship between codependence and narcissism. İcinde T. M. Rivinus (Ed.), *Children of chemically dependent parents: Multiperspectives from the cutting edge* (ss. 131-152). Brunner/Mazel.
- Cullen, J., ve Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 506-526.
- Çiftçi, Z. (2026). *Anneden algılanan narsisizm ile yetişkinlikte gözlenen narsisistik ve bağımlı kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Uskudar Üniversitesi].
- Day, N. J. S.; Townsend, M. L.; Grenyer, B. F. S. (2022). Pathological narcissism: An analysis of interpersonal dysfunction within intimate relationships. *Pers. Ment. Health* 2022, 16, 204- 216
- Dear, G. E., Roberts, C. M., & Lange, L. (2004). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. İcinde S. Shohov (Ed.) *Advances in Psychology*, Volume 34 (189 - 205). New York, United States of America: Nova Science Publishers.
- Greenleaf, J. (1981, April). *Co-alcoholic, para-alcoholic: Who's who and what's the difference? The importance of appropriate terminology and etiological differentiation in developing effective services for children from families with alcoholism syndrome*. Paper presented at the National Council on Alcoholism 1981 Annual Alcoholism Forum, New Orleans, LA. <https://search.worldcat.org/title/Co-alcoholic-para-alcoholic-whos-who-and-whats-the-difference/oclc/10486165>.
- Gurtman, M. B. (1992). Construct validity of interpersonal personality measures: The interpersonal circumplex as a nomological net. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 105-118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.1.105>

- Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S.A. *et al.* (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Curr Psychol* 42, 15688–15695 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Irwin, H. J. (1995). Codependence, narcissism, and childhood trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 51(5), 658–665.
- Kernberg, O. (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(3), 641–685. <https://doi.org/10.1177/000306516701500309>
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kiehne, A.M. (1988). Children in the addicted family: An overview. *Holistic Nursing Practice*, 2(4), 14–19.
- Kins, E., De Mol, J., & Beyers, W. (2013). The separation-individuation process in emerging adulthood: Links with parent and adolescent adjustment. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1089–1099.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *Kendiliğin Yeniden Yapılanması* (4 b.). (S. M. Tura, Dü., & O. Cebeci, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39, 62–72.
- Latty-Mann, H., & Davis, K. E. (1996). Attachment theory and partner choice: Preference and actuality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 5–23.
- Lasater, L. (1988). *Recovery from compulsive behavior*. Deerfield, FL: Health Communications.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality; a functional theory and methodology for personality evaluation*. Ronald Press.
- Lerner, R. (1985). Codependency: The swirl of energy surrounded by confusion. *Focus on Family and Chemical Dependency*, 8(1), 10, 29, 34–36.
- Lymankina, A. (2023). Features of the relationship of codependency in middle- aged women with self-esteem and anxiety. *Paradigm of Knowledge*, 2(56). [https://doi.org/https://doi.org/10.26886/2520-7474.2\(56\)2023.4](https://doi.org/https://doi.org/10.26886/2520-7474.2(56)2023.4)
- Markey, P. M., Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2003). Complementarity of interpersonal behaviors in dyadic interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1082–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167203253474>
- Markey, P. M., & Markey, C. N. (2007). Romantic ideals, romantic obtainment, and relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 517–533. <https://doi.org/10.1177/0265407507079241>
- Marks, A. D. G., Blore, R. L., Hine, D. W., ve Dear, G. E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64, 119–127.
- Martin, A. L., & Piazza, N. J. (1995). Codependency in women: Personality disorder or popular descriptive term? *Journal of Mental Health Counseling*, 17(4), 428–440.
- Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları*. (T. Özakkaş, A. Çorak, Dü., & H. Şentürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Mellody, P. (1989). *Facing codependence: What it is, where it comes from, how it sabotages our lives*. New York: Harper & Row.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press, 285–289.
- Miller, A. (1981). *The drama of the gifted child*. New York: Basic Books.
- Moral-Jiménez, M. de la V., & Mena-Baumann, A. (2024). Emotional dependence and narcissism in couple relationships: Echo and Narcissus syndrome. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1190. <https://doi.org/10.3390/bs14121190>

org/10.3390/bs14121190

- Moral, M.V.; Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: Etiología, clasificación y evaluación [Sentimental or emotional dependencies: Etiology, classification and evaluation]. *Rev. Esp. Drogodepen.* 2008, 33, 150–167.
- Morgan, J.P., Jr. (1991). What is codependency?. *J. Clin. Psychol.*, 47: 720-729. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199109\)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199109)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5)
- O’Gorman, P. (1990). Developmental aspects of codependency. *The Counselor*, 8(2), 14-16.
- Ortaç Koç, S. (2025). *Eş bağımlılık ile bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Isik Üniversitesi].
- Özbilgin, P. (2025, 15 Ekim). *Does love have to be restrictive? Adler and the concept of the love task.* *Psychology Times*. <https://psychologytimes.co.uk/does-love-have-to-be-restrictive-adler-and-the-concept-of-the-love-task/>
- Pietromonaco, P. R., & Carnelley, K. B. (1994). Gender and working models of attachment: Consequences for perceptions of self and romantic relationships. *Personal Relationships*, 1, 63–82.
- Reyome, N. D., Ward, K. S., ve Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159–179.
- Reyome, N. D., Ward, K. S., ve Witkiewitz, K. (Eds.). (2019). *In The Effect of Childhood Emotional Maltreatment on Later Intimate Relationships* (1st ed.). Routledge.
- Rohling, P. ve Gaumond, E. (1996). Reliability and validity of the codependent questionnaire. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14 (1), 85-95.
- Rosenberg, R. (2013). *The human magnet syndrome: Why we love people who hurt us*. PESI Publishing & Media.
- Rosenberg, R. (2018). *The human magnet syndrome: The codependent–narcissist trap*. Morgan James Publishing.
- Rosenberg, R. (2015, 26 Haziran). *The codependent/narcissist dance: The perfect partnership* [Blog yazısı]. Human Magnet Syndrome. <https://humanmagnetsyndrome.com/hmsblog/the-codependentnarcissist-dance-the-perfect-partnership/>
- Rosenberg, R. (2019). *The codependency revolution: Fixing what was always broken*. PESI Publishing & Media.
- Sarısoy, G. (2016). Winnicott’ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 1–15.
- Schaefer, A. W. (1986). *Co-dependence: Misunderstood-mistreated*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Shaver, P.R., Collins, N., & Clark, C.L. (1996) Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. İçinde: Fletcher, G.J.O. ve Fitness, J., Eds., *Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 25-61.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). Yale University Press.
- Schmidt, A. (2019). Comparison of Kernberg’s and Kohut’s theory of narcissistic personality disorder. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2019 Summer; 30(2):137-141. <https://doi.org/10.5080/u23484>
- Şen, G. & Barışkın, E. (2022). Narcissism on interpersonal circumplex model: Reactions to imaginary abandonment and rejection. *Frontiers in Psychology*. 13. 10.3389/fpsyg.2022.987038.
- Spann, L. A., & Fischer, J. L. (1990). Identifying codependency. *The Counselor*, 8(27), 27-31.
- Subby, R. (1986). *Lost in the shuffle*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Turan, K. (2022). Narsisistik kişilik bozukluğu ve psikodinamik alt tipleri. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(9), 114–129.

- Wegscheider-Cruse, S. (1985). *Choice-making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers*. Pompano Beach, FL: Health Communications.
- Winnicott, D. W. (1960). The maturational processes and the facilitating environment: In studies in the theory of emotional development M. M. R. Khan (Ed.), *Ego distortion in terms of true and false self* (ss. 140-152). Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.
- Whitfield, C. (1986). *Healing the child within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Xiang, S., Liu, Y., Lu, Y., Bai, L., & Xu, S. (2020). Exploring the family origins of adolescent dysfunctional separation-individuation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 382-391.
- Zeigler-Hill, V., Myers, E. M., & Clark, C. B. (2010). Narcissism and self-esteem reactivity: The role of negative achievement events. *Journal of Research in Personality*, 44(2), 285–292. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.02.005>