

## Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu (SYS)

*Etimoloji, Oluşum Süreci, Semptomatoloji ve Güncel Psikoterapi  
Yaklaşımlarıyla Kapsamlı Bir Kavramsal Çerçeve*

Fikret Gülaçtı<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışma, romantik ilişki içindeki ya da evlilik kurumunda yaşayan bir bireyin partneri veya eşi nesnel olarak değişmeksizin ona dair duygu, düşünce ve değer yargılarında sistematik olumsuz dönüşüm yaşadığı klinik fenomeni — Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu (SYS) — kapsamlı biçimde ele almaktadır. Çalışma; kavramın felsefi ve sosyolojik kökenlerini (etimoloji), sendromun oluşum evrelerini, romantik ilişki ile evlilik bağlamında birbirinden ayrıran etken ve semptom örüntülerini, mevcut psikolojik kavramlardan farklılaştığı noktaları ve başta Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Öyküsel Terapi olmak üzere güncel kuramsal çerçevelere dayalı çok aşamalı bir tedavi planını içermektedir. Her bölüm klinik vaka anlatımlarıyla desteklenmektedir.

### 1. Giriş

İlişkilerin sona ermesinin en tanınmış biçimi, bir çatışma, ihanet ya da nesnel bir ayrışma sonucunda gelen kopuştur. Ruh Sağlığı uzmanları bu tür kırılmaları görece net bir nedensellik zinciri içinde değerlendirebilir. Ancak klinik pratikte sıkça rastlanan ve kuramsal olarak çok daha az anlaşılan başka bir tablo vardır: bireyin partneri ya da eşi gerçek anlamda değişmemiş olmasına karşın, ona dair öznel dünyanın — duygusal, bilişsel ve değersel katmanlarıyla birlikte — köklü biçimde olumsuz yönde dönüşüme uğradığı tablo.

Bu fenomen, hem romantik ilişkilerde hem de uzun süreli evliliklerde gözlemlenmekle birlikte, iki bağlamda farklı dinamikler, farklı tetikleyiciler ve farklı semptom örüntüleri içermektedir. Evli bireyler için kurumsal, ekonomik

1 Prof. Dr. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi, fgulacti@erzincan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-3200-1994>

ve toplumsal baskı katmanları; ebeveynlik rolleri; cinselliğin dönüşümü ve ortak yaşamın rutinleşmesi, yabancılaşma sürecini romantik ilişkiden çok daha karmaşık bir zeminde şekillendirmektedir.

Bu çalışma, söz konusu fenomeni Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu (SYS) olarak adlandırarak kapsamlı bir kavramsal, semptomatolojik ve klinik çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Çalışma; kavramın etimolojisinden başlayarak, sendromun oluşum sürecine, romantik ilişki ve evlilik için özgüllük kazanan etken ve belirtilere, mevcut kavramlardan ayrışma noktalarına ve çok kuramsal tedavi planına uzanan sistematik bir yol izlemektedir.

## 2. “Yabancılaşma” Kavramının Etimolojisi ve Psikolojiye Yolculuğu

### 2.1. Felsefi Kökenler: Hegel’den Marx’a

“Yabancılaşma” (alienation / Entfremdung), Batı felsefe geleneğinde en kapsamlı biçimde Hegel’in tini (Geist) kavramıyla birlikte şekillenmiştir. Hegel’e göre yabancılaşma, özün kendisinden kopuk bir nesneye dönüşmesidir — ruhun kendi ürününe yabancı kalmasıdır. Bu anlamıyla yabancılaşma, öznel olanın nesnel bir baskı altında tanınmaz hâle gelmesidir (Hegel, 1807/1977).

Marx bu kavramı emek-sermaye ilişkisine uyarlamıştır: işçi, kendi emeğinin ürününe yabancılaştığında, artık o üründe kendini göremez hâle gelir. Marksist yabancılaşma; ayrışma (estrangement), anlamsızlaşma (meaninglessness), güçsüzleşme (powerlessness) ve öz-yitirilmesi (self-estrangement) olmak üzere dört boyut içermektedir (Marx, 1844/1964). Bu dört boyutun romantik yabancılaşmayla olan yapısal benzerliği dikkat çekicidir: SYS’de birey, ilişkinin “ürününe” — birlikte inşa edilen anlama, geleceğe, kimliğe — yabancılaşmaktadır.

### 2.2. Sosyolojik Dönüşüm: Seeman’ın Çerçevesi

Melvin Seeman (1959), yabancılaşma kavramını sosyolojik bir analiz aracı olarak beş boyuta indirgemektedir: güçsüzlük (powerlessness), anlamsızlık (meaninglessness), normsuzluk (normlessness), yalıtılmışlık (isolation) ve öz-yabancılaşma (self-estrangement). Seeman’ın kavramsallaştırması, psikolojinin yabancılaşmayı bireysel deneyim düzeyinde ele almasının önünü açmıştır.

SYS bağlamında bu boyutların karşılıkları açıktır: ilişkinin gidişatını etkileyememe (güçsüzlük), birlikteliğin neden sürdürüldüğünün bilinmemesi (anlamsızlık), ilişkinin içinde beklenen rolleri yerine getirirken kendini tanıyamamak (öz-yabancılaşma). Bu yapısal örtüşme, SYS’nin köklü bir entelektüel geleneğe dayandığını göstermektedir.

### 2.3. Psikolojiye Geçiş: Bireysel Deneyim Olarak Yabancılaşma

Psikoloji literatüründe yabancılaşma kavramı; kendilik yabancılaşması (self-alienation; Fromm, 1955), duygusal kopukluk (emotional detachment; Bowlby, 1969/1982) ve bağlanma deaktivasyonu (Mikulincer ve Shaver, 2016) aracılığıyla bireysel deneyime çevrilmiştir. Fromm, modern insanın hem kendine hem de diğerlerine yabancılaştığını öne sürer; bireyin kendi duygularını “sahte” yaşaması, benliğini bir meta olarak sunması bu yabancılaşmanın görünümleridir.

Romantik ilişki bağlamında yabancılaşma kavramını ilk sistematik biçimde ele alanlar arasında nesne ilişkileri kuramcıları sayılabilir. Winnicott’un (1960) “gerçek kendilik / yanlış kendilik” ayrımı, uzun süreli ilişkilerde bireyin kendi duygusal gerçekliğine erişimini yitirmeye başlamasını anlamlandırmak için kullanılmıştır. Bireyin partnerinden değil, ilişki içindeki “yanlış kendilik” örüntüsünden yabancılaşması; SYS’nin kendilik katmanını açıklayan önemli bir öncüdür.

### 2.3. İslam Düşüncesinde Yabancılaşma: Gurbetten Nefs-i Emmâreye

Batı felsefesinin yabancılaşma kavramını sistematik biçimde geliştirmesinden çok önce, İslam düşünürü ve mutasavvıfları insanın kendi özünden, sevgilisinden ve nihai anlamda hakikatten kopuş deneyimini derinlikli biçimde ele almıştır. Bu gelenek; kalam, tasavvuf, ahlak felsefesi ve tıp psikolojisinin kesişiminde, SYS’nin kavramsal kökleriyle örtüşen özgün bir yabancılaşma teorisi geliştirmiştir.

#### 2.3.1. Erken Dönem İslam Psikolojisi: Kindî ve Râzî’de Ruhsal Sağlık

İslam düşüncesinde ilk sistematik psikoloji çabası Kindî (ö. yakl. 873) ile başlar. Kindî, kalbin (nefsin) yanlış nesnelere bağlanmasını ruhsal hastalığın kaynağı olarak tanımlar ve bu bağlanmanın zamanla acıya dönüşeceğini öngörür. Daha da önemlisi, Ebû Bekir er-Râzî (ö. 925), Tıbbü’r-Ruhânî adlı eserinde ruhsal hastalıkları sistematik biçimde sınıflandıran ilk İslam filozofudur; onun çerçevesinde aşırı bağlanma (habis meyl) ve ardından gelen hayal kırıklığı ya da duygusal boşluk, psikolojik dengesizliğin belirleyici unsurlarındandır (Kutluer, 2001, TDV İslam Ansiklopedisi). Bu iki düşünürün yaklaşımı, SYS’nin duygusal ve bilişsel katmanlarıyla yapısal benzerlik taşır: yanlış ya da artık işlevini yitirmiş bir nesneye bağlı kalmak, bireyin iç dünyasını tahrip eder.

### 2.3.2. İbn Sînâ: Nefs Teorisi, Aşk Risalesi ve Bağın Anlam Kaybı

İbn Sînâ (980–1037), İslam felsefe geleneğinin en kapsamlı nefis (ruh/benlik) teorisini geliştirmiş; bu teoriyi modern psikolojinin ego kavramıyla yapısal benzerlikler taşıyan derinlikte ele almıştır. Aşkın Mahiyeti Hakkında Risalesi'nde (Risâle fî Mâhiyeti'l-Işk) İbn Sînâ, aşkı yalnızca beşerî bir duygu olarak değil, varlıkların kemâle yöneliş dinamiği olarak tanımlar; aşkın etimolojik kökenini sarmaşık bitkisine bağlar: aşk, bağlandığı varlığı saran ve kuşatan bir güçtür (Acat, 2023).

SYS perspektifinden kritik olan şudur: İbn Sînâ'ya göre nâtık nefis, bir nesneye bağlandığında o nesneyle kendi yetkinlik yolculuğunu ilişkilendirir; eğer bu ilişkilendirme çözülürse — nesne aynı kalsa da anlam bağı kopsa da — nefis yalnızlaşır ve kendi dengesiyle çatışmaya girer. Bu süreç, SYS'nin anlam çöküşü evresinin erken dönem bir kavramsallaştırması olarak okunabilir. İbn Sînâ'nın psikoloji alanında kaleme aldığı Hüznün Mahiyeti ve Ölüm Kaygısından Kurtuluş adlı risaleleri de bu çerçeveyi tamamlar: sevgi nesnesinin anlam yitirmesi, salt duygusal bir kaybı değil varoluşsal bir krizi tetikler (Akpınar, 2025).

### 2.3.3. Gazzâlî: Kalbin Hastalığı Olarak Yabancılaşma

Gazzâlî (1058–1111), İhyâu Ulûmi'd-Dîn adlı dev eserinde kalp psikolojisini sistemli biçimde ele alır. Ona göre kalp, aklın ve mârifetin merkezi olmakla birlikte aynı zamanda aldanışın ve hastalığın da yeridir. Kişinin kalbinin gerçek amacı dışında işlemesi — yani Allah'a ya da hakikate yönelik olmayan bağlanmaların kalpte hâkim hâle gelmesi — psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanır (Özdoğan, 2005). Gazzâlî duygularda dengeyi (itidal), aşırılığı (ifrat) ve yetersizliği (tefrit) ayırıştırır: sevginin itidal biçimi kalbi besler; sevginin tefrit biçimi — yani duygunun söndüğü, yerini boşluğa bıraktığı hal — kalbi hastalandırır.

Bu çerçeve, SYS'nin duygusal ve bilişsel belirtileriyle doğrudan örtüşmektedir: SYS yaşayan bireyin kalbi, tefrit örüntüsüne girmiştir. Gazzâlî'nin kavramsallaştırmasında üzüntünün iki kaynağından ikincisi — hedefe ulaşamamak, beklentinin karşılanmaması — SYS'nin sessiz birikme ve anlam çöküşü evrelerini besleyen mekanizmayı tanımlar (Acat, 2023).

### 2.3.4. İbn Arabî: Gurbet, Hakikî Sevgili ve Yanlış Nesneye Bağlanma

İbn Arabî (1165–1240), İslam tasavvuf geleneğinin en sistematik ve en tartışmalı düşünürüdür. Fütûhât-ı Mekkiyye adlı ansiklopedik eserinde yabancılaşmayı doğrudan ele almasa da, onun vahdet-i vücûd (varlığın

birliği) perspektifi içinde gurbet (gariplik, yabancılık) ve nisyân (unutma/ yabancılaşıma) kavramları merkezi bir yer tutar.

İbn Arabî'ye göre insan, asli vatanından — ilahi kaynaktan — uzaklaştığında bir gurbet hâlinde yaşar; bu gurbet yalnızca kozmik değil psikolojik bir deneyimdir. Bir insanın sevgi nesnesine — ister beşerî ister ilahî — yabancılaşması, bireyin o nesnede aslında kendini ve hakikati arayışından kaynaklanmaktadır; nesne kaybolduğunda ya da anlamını yitirdiğinde, aslında aranan şeyin bulunamamış olduğu açığa çıkar (Affifi, 1975). Bu düşünce, SYS'nin değer ve anlam katmanını — partnerde aranan şeyin aslında bireyin kendi kimlik özü olduğunu — derinlikli biçimde aydınlatmaktadır.

### 2.3.5. Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî: Firâk, Hasret ve İçsel Yabancılaşıma

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî (1207–1273), Mesnevî'sinin açılış beyitlerinde insan psikolojisinin en evrensel fenomenlerinden birini dile getirir: ayrılık (firâk) acısı. Neyin kamışlıktan kesilmesi, aslında insanın kendi özünden ve sevgilisinden kopuşunun metaforudur. Rûmî'nin manevi psikolojisinde ayrılık ve hasret, yalnızca ilahi kaynaktan kopuşu değil; bireyin kendi kalbiyle, kendi gerçekliğiyle ve anlamlı bağlarıyla kurduğu ilişkinin bozulmasını da kapsar (Sayar, 2019).

SYS perspektifinden özellikle değerli olan şudur: Mevlânâ'ya göre ölümlerin en kötüsü aşksız yaşamaktır. Sevgisizlik, bir duygu yokluğu değil aktif bir iç çöküştür. Bu önerme, SYS'nin semantik çekirdeğini tam olarak yakalamaktadır: SYS'de birey sevgi duymadığı için değil, sevginin yerini alan boşluk ve yabancılık hissi nedeniyle acı çekmektedir. Mevlânâ'nın kalp psikolojisi, bireyin sevgi nesnesine yabancılaşmasını aynı zamanda kendi özüne yabancılaşması olarak okur — bu yorum, SYS'nin kimlik ve anlam katmanlarını mükemmel biçimde karşılamaktadır.

### 2.3.6. Klasik İslam Düşüncesinin SYS'ye Katkısı: Bir Değerlendirme

| Alim / Dönem                    | Temel Kavram                  | SYS'ye Katkısı                                                                                    |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kindî (ö. 873)<br>Râzî (ö. 925) | Habis meyl;<br>ruhsal sağlık  | Yanlış nesneye bağlanma ve anlam yitimi psikolojik dengesizlik kaynağıdır                         |
| İbn Sînâ (980–1037)             | Aşk Risalesi;<br>nefs teorisi | Anlam bağının kopması varoluşsal krizi tetikler; salt duygusal kayıptan öte                       |
| Gazzâlî (1058–1111)             | Kalp hastalığı;<br>tefrit     | Sevginin söndüğü tefrit hâli kalbi hastalandırır; SYS'nin duygusal katmanı                        |
| İbn Arabî (1165–1240)           | Gurbet; nisyân                | Yabancılaşma bireyin kendi özünden uzaklaşmasıdır; değer/anlam katmanı                            |
| Mevlânâ Rûmî (1207–1273)        | Firâk; aşksız yaşam           | Sevgisizlik aktif bir iç çöküştür; kimlik ve anlam katmanlarının İslam psikolojisindeki karşılığı |

### 2.4. SYS'nin Etimolojik Konumu: Romantik Özden Kopuş

**Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu**, bu felsefi ve psikolojik geleneğin romantik ilişkiye özgü bir uzantısıdır. SYS'de yabancılaşan şey, salt duygu değildir; ilişkiyle özdeşleşmiş anlamdır. Birey partnere değil, partneriyle birlikte inşa ettiği benlik-uzantısına (self-extension), anlam sistemine ve geleceğe yabancılaşmaktadır. Bu nedenle SYS, yüzeysel bir “soğuma”dan derinlikli biçimde ayrıran, varoluşsal bir anlam dönüşümünü içeren bir sendromdur.

| Kaynak Kavram                      | Bağlam                           | SYS'ye Katkısı                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Hegel — Entfremdung                | Felsefe: özün nesneden kopuşu    | SYS'de bireyin ilişkideki özünden kopuşu                              |
| Marx — Yabancılaşma                | Emek: üründen kopuş              | SYS'de ortak anlamın / geleceğin yitirilmesi                          |
| Seeman — 5 boyut                   | Sosyoloji: bireysel yabancılaşma | Güçsüzlük, anlamsızlık, öz-yabancılaşma SYS'de birebir karşılık bulur |
| Fromm — Kendilik yabancılaşması    | Psikoloji: sahte duygu           | SYS'deki duygusal düzlük ve özgünlük kaybı                            |
| Winnicott — Gerçek/yanlış kendilik | Nesne ilişkileri                 | İlişki içinde yanlış kendilikle yaşama, gerçek duygudan kopuş         |
| Bowlby — Kopma                     | Bağlanma kuramı                  | Bağlanma sisteminin deaktive olması                                   |

### 3. Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu: Tanım ve Kavramsal Çerçeve

#### 3.1. Tanım

**Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu (SYS):** Romantik bir ilişki içindeki ya da evli bir bireyin, sevgilisi veya eşi nesnel olarak önemli bir değişim göstermeksizin, o kişiye dair duygu (affect), düşünce (cognition), değer yargıları (value appraisal) ve ilişkisel anlam sisteminin (relational meaning system) sistematik, yaygın ve görece kalıcı biçimde olumsuz yönde dönüşüm yaşadığı; bu dönüşümün bireyi ilişki içinde kalmakla birlikte partneri ya da eşini giderek “yabancı” olarak deneyimler hâle getirdiği psikolojik bir durumdur. Söz konusu dönüşüm, hedonik adaptasyonun ötesinde aktif bir yeniden anlamlandırma sürecini içermekte; bireyin ortak geçmişini, şimdisini ve geleceğini yeniden yazmaktadır.

#### 3.2. SYS’nin Üç Temel Bileşeni

- Duygusal katman: Sevgi, şefkat, özlem ve tutku gibi olumlu duyguların yerini ilgisizlik, yer yer iç sıkıntısı ya da sessiz bir negatif afekt alır. Bu dönüşüm salt bir yoğunluk azalması değil; yönsel bir değişimdir.
- Bilişsel katman: Partnere ilişkin otomatik yorumlar sistematik biçimde olumsuzlanır. Daha önce ‘özenli’ olarak kodlanan davranış ‘müdahaleci’; ‘güvenli’ bulunan ‘sıkıcı’; ‘tanıdık’ olan ‘tahmin edilebilir ve uyarıcı olmayan’ hâline gelir.
- Değer ve anlam katmanı: İlişkiyle ilgili bireyin anlatısı dönüşür. Ortak geçmiş nostaljiden arınır; ortak gelecek anlamsızlaşır; ‘ben ve o’ öznel kimliği çözülmeye başlar.

### 3.3. Mevcut Kavramlardan Ayrışma Noktaları

Aşağıdaki tablo, SYS'nin mevcut psikolojik kavramlardan nasıl ayrıştığını sistematik biçimde göstermektedir:

| Kavram                                             | SYS ile Örtüşen Yön                | SYS'den Ayrıştığı Yön                                            | Klinik Önemi                                                 |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Hedonik Adaptasyon (Sheldon & Lyubomirsky, 2013)   | Olumlu duyguların zamanla azalması | SYS'de azalma değil aktif tersine dönüş; değer katmanı etkilenir | SYS'yi tetikleyebilir ama onu tam açıklamaz                  |
| Bağlanma Deaktivasyonu (Mikulincer & Shaver, 2016) | Duygusal mesafe ve geri çekilme    | SYS güvenli bağlanan bireylerde de; salt savunma değil           | Kaçıngan stil SYS riskini artırır                            |
| Sternberg Üçgeni (1986)                            | Tutku/yakınlık bileşeni erimesi    | SYS'de bileşenler azalmakla kalmaz, olumsuz anlam kazanır        | SYS için gerekli ama yetmez koşul                            |
| Duygusal Kopukluk (Sels vd., 2020)                 | Partner uzak algılanır             | SYS değer ve anlam katmanlarını da kapsar                        | Bilişsel yeniden yapılanma SYS'nin merkezinde                |
| Kronik Mutsuzluk / Evlilik Tatminsizliği           | İlişki kalitesinin düşmesi         | SYS'de nesnel bir tetikleyici yoktur; partner değişmemiştir      | SYS, tatminsizliğin ileri evresi olabilir ama özdeş değildir |
| Depresyon (DSM-5)                                  | Zevk alamama, duygusal düzlük      | SYS yalnızca partnere yöneliktir; genel işlevsellik korunur      | Ayrırcı tanı kritiktir                                       |

## 4. SYS'nin Oluşum Süreci ve Evreleri

SYS, anlık bir kopuş değil; uzun bir süreç boyunca katmanlanan ve giderek pekişen bir dönüşümdür. Bu süreç, birbirini takip eden — zaman zaman da üst üste binen — beş evre içinde modellenenebilir. Her iki ilişki bağlamı (romantik ve evlilik) bu evreleri paylaşmakla birlikte, her evrenin içeriği ve süresi bağlama göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

### 4.1. Evre I — Birikme Evresi (Sessiz Birikim)

SYS, çoğunlukla fark edilmeyen küçük hayal kırıklıklarının, karşılanmayan ihtiyaçların ve iletilmemiş duygusal taleplerin birikmesiyle başlar. Gottman'ın (1994) dört atlı metaforu — eleştiri, küçümseme, savunmacılık ve duvarlanma (stonewalling) — bu birikme döneminin habercisi olabilir. Ancak SYS'de bu

süreç çoğunlukla “sessiz” işler: ne büyük çatışma ne de açık bir kırgınlık vardır. Kişi “sorun yok ama bir şeyler eksik” hisseder.

Bu evrede birey, sorunu henüz fark etmemiş ya da adlandıramamış olabilir. Tanımlayamadığı için de çözüm yoluna giremez. Sessiz birikme, özellikle evliliklerde uzun yıllar sürebilir.

#### 4.2. Evre II — Yorumlama Kayması (Cognitive Shift)

Birikme evresinin ilerlemesiyle birlikte bireyin partneri yorumlama biçimi değişmeye başlar. Bu değişim başlangıçta fark edilmez: küçük bir davranışa verilen anlamsız bir sinirlilik, eskiden eğlenceli bulunan bir alışkanlığın artık can sıkıcı gelmesi. Otomatik düşünceler giderek daha olumsuz bir kalıba oturmaya başlar.

Kelley ve Michela’nın (1980) atıf kuramı çerçevesinden bakıldığında, bu evrede yükleme (attribution) örüntüsü tersine döner: olumlu olaylar dışsal ve geçici nedenlere (“bugün şans varmış”), olumsuz olaylar içsel ve kalıcı nedenlere (“bu onun gerçek yüzü”) atfedilmeye başlanır. Bu örüntü, depresif atıf stiline benzemekle birlikte, neredeyse yalnızca partnere yöneliktir.

#### 4.3. Evre III — Duygusal Çekilme (Affective Withdrawal)

Yorumlama kayması pekiştikçe birey duygusal olarak geri çekilmeye başlar. Artık partnerin yaklaşma girişimlerine yanıt vermek yorucu gelir; çatışmalar çözülmek yerine ötelenir ya da yok sayılır. Baucom ve arkadaşlarının (2010) tanımladığı talep-geri çekilme döngüsü burada belirginleşir: partner yaklaşır, SYS yaşayan birey çekilir; bu çekilme partnerin kaygısını artırır ve yeni bir yaklaşım girişimiyle sonuçlanır — bu da yeni bir çekilmeyle karşılaşılır.

Bu evrede birey, ilişkinin içinde bedensel olarak var olmayı sürdürmekte; ancak duygusal düzlemde giderek daha az “orada” olmaktadır. Paralel yaşam örüntüsü şekillenmeye başlar.

#### 4.4. Evre IV — Anlam Çöküşü (Meaning Collapse)

SYS’nin en kritik evresi budur. Birey artık yalnızca duygusal olarak değil, anlamsal olarak da çekilmiştir. Ortak geçmişi yeniden gözden geçirir ve onu başka türlü okumaya başlar; “belki hiç o zannettiğim kadar iyi değildi” düşüncesi yerleşir. Anlam çöküşü, White ve Epston’ın (1990) deyimiyle baskın olumsuz hikayenin tüm anlatıyı ele geçirmesidir.

Bu evrede ayrılık kararını veremeyen bireyin durumu özellikle kritiktir: içsel dünyasında ilişki bitmiş olmakla birlikte, nesnel dünyada varlığını sürdürmektedir. Bu ikilik, bireyde kronik bir psikolojik yük oluşturur.

#### 4.5. Evre V — Denge / Karar Noktası (Equilibrium / Decision Point)

Son evre, iki olası yörünge içerir: ya birey ayrılık kararına doğru ilerler ya da bir müdahale — terapötik, ilişkisel veya yaşamsal bir dönüşüm — sonucunda süreç tersine çevrilebilir. Bu noktada ruh sağlığı uzmanlarının rolü kritiktir: danışanın kararını yönlendirmek değil, kararın bilinçli, değer temelli ve gerçekçi bir zeminde alınmasını desteklemektir.

| Evre                   | Temel Süreç                       | Romantik İlişkide Görünüm                | Evlilikte Görünüm                                   |
|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| I — Sessiz Birikim     | Fark edilmemiş hayal kırıklıkları | Beklenti uyumsuzlukları, iletişimsizlik  | Yıllara yayılan küçük ihmal; rutinleşme             |
| II — Yorumlama Kayması | Olumsuz atf örüntüsü              | Partner davranışları yeniden etiketlenir | Rol içinde kaybolma; 'eş' kimliği ön plana geçer    |
| III — Duygusal Çekilme | Afektif geri çekilme              | Birliktelik süresi azalır, seks soğur    | Aynı evde yabancılar; ayrı odalar/uyku              |
| IV — Anlam Çöküşü      | Anlatı dönüşümü                   | 'Neden birlikteyiz?' sorusu kronikleşir  | 'Sadece çocuklar için' ya da 'alışkanlık'           |
| V — Karar Noktası      | Ayrılma / toparlanma              | Ayrılma daha görünür ve erişilebilir     | Kurumsal, hukuki, sosyal engeller karar zorlaştırır |

### 5. Romantik İlişkilerde SYS: Etkenler, Örüntüler ve Semptomlar

Romantik ilişkiler, bireysel kimlik oluşumunun yoğun biçimde ilişkiyle iç içe geçtiği, rol beklentilerinin görece esnek kaldığı ama tutku ve çekimin merkezi olduğu bir yapısal zemindir. Bu zeminde SYS, çoğunlukla bireysel kimlik dönüşümü ile beklenti uyumsuzluğunun kesişim noktasında doğar.

#### 5.1. Romantik İlişkilerde SYS'yi Tetikleyen Etkenler

##### 5.1.1. Kimlik Dönüşümü ve Benlik Ayrışması

Bireyler, romantik ilişki başladığında belirli bir kimlik yapısıyla ilişkiye girerler. Aron ve arkadaşlarının (1991) benlik genişleme kuramına göre, partner bireyin benliğine dahil edilir — “ben ve sen” zamanla “biz” hâline gelir. Ancak birey zamanla kariyer değişimi, kişisel büyüme, yeni sosyal çevreler ya da varoluşsal sorularla köklü biçimde dönüşürse, partneriyle kurduğu bu benlik-uzantısı işlevini yitirebilir. “Ben artık o ilişkinin insanı değilim” duygusu, SYS'nin kimlik katmanında detonasyonu tetikler.

### 5.1.2. Çekimi Sürdürme Baskısı ve Hedonik Adaptasyon

Romantik ilişkilerde tutku bileşeni, evliliğe kıyasla daha ön plandadır ve daha hızlı aşınmaya yatkındır. Sheldon ve Lyubomirsky'nin (2013) hedonik adaptasyon önleme modeli, yeniliğin ve çeşitliliğin bu aşınmayı yavaşlattığını göstermektedir. Yeni deneyimler sistematik olarak yenilenmediğinde, birey partneri “tanıdık” değil “uyarıcı olmayan” olarak kodlamaya başlar. Burada SYS'nin bilişsel katmanı devreye girer.

### 5.1.3. İdealleştirmeden Gerçekliğe Geçiş Travması

Romantik ilişkilerin erken döneminde nörobiyolojik süreçler — dopamin, oksitosin ve norepinefrin — partnerin olumlu özelliklerini algısal olarak büyüten bir filtre yaratır (Fisher, 2004). Bu süreç kaçınılmaz olarak gerçeklik sınamasıyla (reality testing) çözülür. Sağlıklı ilişkilerde bu geçiş tamamlanarak daha olgun bir bağlılığa evrilir. SYS'de ise geçiş tamamlanamaz: birey, idealleştirme kaybını bilinçdışı düzeyde partnerin bir eksikliğine yorarak yabancılaşma sürecini başlatır.

### 5.1.4. Beklenti Asimetrisi

Romantik ilişkide bireylerin ilişkiden beklentileri — duygusal yakınlık düzeyi, birliktelik sıklığı, gelecek planları — zaman içinde çeşitli nedenlerle birbirinden uzaklaşabilir. Bu asimetri çoğunlukla açıkça konuşulmaz; bunun yerine içselleştirilir ve küçük anlaşmazlıklarda “kanıt” olarak işlev görür. Birikim evresinin en yaygın hammaddesidir.

## 5.2. Romantik İlişkilerde SYS'ye Özgü Semptomlar

### *Duygusal Semptomlar*

- Partnerin varlığında anlamsız bir iç sıkıntısı; yalnız olmanın daha hafif hissettirmesi
- Geçmiş romantik deneyimleri (anılar, fotoğraflar, ortak müzik) bakınca içsel boşluk ya da hafif rahatsızlık
- Partnere duyulan fiziksel çekimin önceki düzeye yaklaşmaması; yenileme girişimlerinin tutarsız kaldığı
- Ayrılığa dair sessiz, örtük bir duygusal hazırlık: partnersiz geleceği “mümkün” olarak zihinsel olarak senaryolaştırma

### *Bilişsel Semptomlar*

- Partnerin başka biriyle daha uyumlu olabileceğini tekrarlayan biçimde düşünme

- “Yanlış kişiyle miyim?” sorusunun kronikleşmesi; yanıtın her zaman belirsiz kalması
- Ortak anıları yeniden çerçeveleme: ‘O anlar aslında o kadar da iyi değildi’
- Partnerin davranışlarına yönelik sürekli bir izleme ve anlamlandırma çabası

### ***Davranışsal Semptomlar***

- İlişkiyi sosyal çevreye daha az tanıtmama; birlikte plan yapmaktan kaçınma
- Çatışma anlarında orantısız biçimde soğuyup ilişkiden geçici olarak çıkma (emotional flooding ve stonewalling)
- Ayrı sosyal ağlar oluşturma; bağımsız bir kimliği giderek daha fazla öne çıkarma

#### **Vaka A — Romantik İlişkide Kimlik Dönüşümü Kaynaklı SYS**

**Vaka Tanıtımı:** *Deniz, 27 yaşında, üç yıllık ilişkisi olan, son altı aydır SYS belirtileri gösteren bir danışan.*

Deniz ilişkisine başladığında öğrenciydi. Kariyer değişimi, yeni bir şehre taşınma ve kendini yeniden keşfetme sürecinin ardından partnerine baktığında 'tanıdık ama artık benim olmayan biri' gördüğünü aktarmaktadır. 'O değişmedi, ben değiştim ama artık onun yanında eski ben gibi davranmak zorunda hissediyorum' demektedir. Psikoeğitim oturumunda bu deneyim, benlik genişleme kuramı çerçevesinde ele alınmıştır: Deniz'in benliği artık partneri içermemektedir.

**Klinik Not:** SYS burada bireyin kimlik dönüşümünün, çiftin yeniden bağlanma kapasitesini aşması sonucu ortaya çıkmıştır. Bireysel kimlik çalışması, çift terapisinden önce gelmiştir.

## **6. Evliliklerde SYS: Kurumsal Zemin, Etkenler ve Özgül Semptomatoloji**

Evlilik, romantik ilişkiden yapısal olarak belirgin biçimde ayrılan bir bağ biçimidir. Hukuki sözleşme, ekonomik bütünleşme, ortak mülk ve çoğunlukla ebeveynlik; ilişkiyi bireysel duyguların çok ötesine taşıyan kurumsal katmanlar yaratır. SYS, bu zeminde çok daha yavaş, çok daha görünmez ve çok daha karmaşık bir görünüm kazanır. Birey, ilişkiyi nesnel olarak bitirmenin önündeki bu yapısal engeller nedeniyle evreler arasında çok daha uzun süre takılı kalabilir.

## 6.1. Evliliklerde SYS'yi Tetikleyen Yapısal ve Dinamik Etkenler

### 6.1.1. Rol Katılaşması: 'Eş' Kimliğinin 'Ben' Kimliğini Yutması

Uzun süreli evliliklerde bireyler, “eş”, “anne/baba”, “ev geçindiren” gibi rolleri giderek içselleştirir. Bu rol kimlikleri zamanla bireyin duygusal deneyimini gölgeler: kişi artık ne hissettiğini değil, ne yapması gerektiğini belirleyerek ilişkisini sürdürür. Winnicott'un (1960) yanlış kendilik kavramıyla örtüşen bu süreç, bireyin kendi duygusal gerçekliğine erişimini giderek kısıtlar. Eşe yabancılaşma, bu noktada aslında kendine yabancılaşmanın bir yansımasına dönüşebilir.

### 6.1.2. Ebeveynlik ve Çift İlişisinin Arka Plana Çekilmesi

Çocuk sahibi olmak, çift ilişkisine ayrılan fiziksel ve duygusal zamanı ciddi biçimde azaltmaktadır. Gable ve Haidt'ın (2005) olumlu duygu paylaşımı üzerine araştırmaları, çiftlerin yalnızca olumsuz olayları birlikte işlemede değil, olumlu olayları da birlikte kutlamasının ilişki kalitesini belirleyici biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ebeveynlik yükü bu paylaşım fırsatlarını sistemli biçimde kısalttığında, çift kimliği erozyon yaşar ve SYS'nin birikme evresi hızlanır.

### 6.1.3. Cinsel İlişkinin Dönüşümü ve Aşınması

Evliliklerde cinsellik, hem duygusal bağlılığın hem de fiziksel yakınlığın önemli bir taşıyıcısıdır. Gottman ve Silver'in (1999) araştırmaları, çiftler arasındaki olumlu duygu oranının cinsel tatminle güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. SYS sürecinde cinsel istek, çoğunlukla en erken aşınmaya uğrayan bileşenlerden birini oluşturur; ancak bu aşınma genellikle fark edilmeden uzun süre normalleştirilir ('evliliklerde böyle olur' söylemi).

### 6.1.4. Küçük İhmallerin Birikmesi: Duygusal Banka Hesabı Metaforu

Gottman'ın (1994) duygusal banka hesabı metaforu, çiftlerin olumlu etkileşimlerini “yatırım”, olumsuz etkileşimlerini ise “çekim” olarak değerlendirmektedir. Evliliklerde küçük ve görünmez ihmaller — dikkat vermeme, takdir etmeme, önemsememe — biriktiğinde, hesap yavaş yavaş eksige düşer. Bu süreç, ani bir çatışmadan çok daha sinsi biçimde işlediği için fark edilmesi güçtür ve SYS'nin uzun birikme evresini besler.

### 6.1.5. Ekonomik Bütünleşme ve Bağlayıcı Kurumsal Faktörler

Evlilikte ayrılmanın önündeki yapısal engeller — ortak mülk, finansal bağımlılık, çocukların refahı, sosyal damgalanma korkusu — bireyin SYS'yi dışsallaştırmasını büyük ölçüde geciktirir. Birey, içinde ilişkiyi çoktan bitirmiş olmasına karşın nesnel dünyada ilişkiyi sürdürmeye devam eder. Bu ikilik, aşama IV ve V arasındaki geçişin romantik ilişkilere kıyasla çok daha uzun sürmesine yol açar.

### 6.1.6. Toplumsal ve Dinî Baskı

Özellikle kolektivist kültürlerde evliliğin sürdürülmesi, bireysel duygu durumundan bağımsız olarak toplumsal bir yükümlülük olarak içselleştirilebilir. Bu toplumsal baskı, SYS'nin dışavurumunu bastırır: birey mutlu görünmeyi, rolünü yerine getirmeyi sürdürürken iç dünyasındaki yabancılaşmayı görünmez kılar. Bu durum, sendromun tanı sürecini önemli ölçüde zorlaştırmaktadır.

## 6.2. Evliliklerde SYS'ye Özgül Semptomlar

### A. Duygusal Semptomlar

- Eşin olumlu eylemlerine karşı duygusal tepkisizlik: takdiri ya da şefkati “hak etmediği” duygusu
- Eş olmadan hayal kurma eğiliminin kronikleşmesi; geleceği eş dahil olmadan zihinsel olarak yapılandırma
- Aynı evde derin bir yalnızlık deneyimi — ‘yanımda biri var ama yalnız hissediyorum’
- Eşin acı ya da hastalığına karşı empatik tepkinin belirgin biçimde azalması; bu durumun fark edilmesi ve suçluluk yaratması
- Çocuklar aracılığıyla duygusal iletişim kurma: eşe doğrudan değil, çocuklar üzerinden ulaşma

### B. Bilişsel Semptomlar

- ‘Sadece çocuklar için’ ya da ‘sadece alışkanlıktan’ kalıyorum düşüncesinin kronikleşmesi
- Geçmiş evlilik anılarının yeniden değerlendirilerek anlamsızlaştırılması: ‘Belki asla mutlu değildim’
- Evlilik kurumuna ilişkin sorgulamaların kişiselleşmesi: ‘Doğru insanla mı evlendim?’
- Eşin her davranışını bir bütün olarak değil, ayrı ve bağımsız kanıtlar olarak biriktirip olumsuz bir portre oluşturma

### C. Davranışsal Semptomlar

- Ortak yaşam alanlarında giderek ayrışan rutinler: farklı uyku saatleri, ayrı yemek vakitleri, ortak aktivitelerin yok olması
- Çift olarak çevreyle ilişkinin azalması: sosyal davetlere eşle katılmaktan rahatsızlık
- Ev içi sorumlulukların mekanik ve işlevsel biçimde paylaşılması; duygusal içeriğin neredeyse tamamen yok olması
- Eşe yönelik kırılgan ya da edilgen saldırgan (pasif agresif) iletişim örüntülerinin artması

### D. Kimlik ve Varoluşsal Semptomlar

- 'Bu evlilik benim kim olduğumu temsil etmiyor' duygusu
- Bireysel kimliği yeniden inşa etme çabası: eski arkadaşlıkların canlandırılması, yalnız seyahat arzusu, bireysel ilgi alanlarına aşırı yatırım
- Boşanmayı düşünmeme ama evliliğin anlamını da sorgulayamama arasında kronik bir askı hâli
- Eşle ilişkiyi 'kardeşlik' ya da 'oda arkadaşlığı' olarak nitelendirmeye başlama

#### Vaka B — Evlilikte Rol Katışması ve SYS

**Vaka Tanıtımı:** *Hale, 42 yaşında, 14 yıllık evli, iki çocuk annesi, SYS-II/III sınırında tablo gösteren bir danışan.*

Hale ilk seansında 'eşimi sevip sevmediğimi bilmiyorum, ama onu sevmeden de yaşayamam' demektedir. Süreci ayrıntılandırınca, Hale'nin evliliğinin ilk yıllarında canlı ve karşılıklı bir duygusal bağ tanımladığı görülmektedir. Çocukların doğumuyla birlikte bu bağ yavaş yavaş yerini işlevsel bir birlikteliğe bırakmıştır. Hale, eşini artık 'çocuklarının babası' olarak deneyimlemekte; 'eşim' kimliğini neredeyse hiç anmamaktadır. Terapist şu soruyu yöneltmiştir: 'Eşinizi siz değil de başka birinin annesi olan biri olarak hayal etseydiniz, onu nasıl görürdünüz?' Hale uzun bir sessizlikten sonra: 'Belki ilginç biri' demiştir.

**Klinik Not:** Rol katışması burada SYS'nin birincil taşıyıcısıdır. Eşi değil, 'çocuklarının babası' rolü Hale'nin gözünde ön plana geçmiş; eşin bireysel kimliği yok olmuştur. Öyküsel terapi ve çift seansları birlikte planlanmıştır.

**Vaka C — Evlilikte Küçük İhmallerin Birikimi ve SYS**

**Vaka Tanıtımı:** *Tarık, 48 yaşında, 18 yıllık evli, eşinin nesnel olarak 'değişmediğini' bilen ancak onu 'artık göremediğini' aktaran bir danışan.*

Tarık'ın anlatısında büyük bir çatışma ya da ihanet yoktur. 'Küçük şeyler' var: eşinin ona söylediklerini duymaması, ilgisini almak için uğraşmanın yorgunluğu, takdir görmemenin sessiz ağırlığı. Gottman'ın duygusal banka hesabı metaforu çerçevesinde Tarık ile çalışıldığında, hesabın yıllardır süregelen küçük çekimlerle büyük ölçüde eksiğe düştüğü görülmüştür. Tarık şunu ifade etmiştir: 'Eşim kötü bir insan değil. Ama yanında kendimi göremiyorum artık.'

**Klinik Not:** Bu vaka, SYS'nin herhangi bir dramatik tetikleyici olmaksızın yalnızca küçük ihmallerin birikmesiyle nasıl oluşabileceğini örneklemektedir. BDT ve Öyküsel Terapi kombinasyonu planlanmıştır.

## 7. Kuramsal Bağlam: SYS'yi Açıklayan Çerçeveler

### 7.1. Bağlanma Kuramı Perspektifi

Bowlby'nin bağlanma kuramı (1969/1982), bireyin erken bakım veriyile kurduğu bağın biçimlendirdiği içsel çalışma modellerinin (internal working models) yetişkin ilişkilerini düzenlediğini ortaya koyar. SYS bağlamında en kritik bağlanma süreci, kaçınan bağlanma stilineki bireylerin deaktivasyon stratejileridir: yakınlıktan geri çekilmek, partneri olumsuz biçimde değerlendirmek ve duygusal gereksinimleri bastırmak (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu örüntü SYS'nin duygusal ve bilişsel katmanlarıyla örtüşmektedir.

Bununla birlikte SYS, güvenli bağlanan bireylerde de gözlemlenir; bu nedenle fenomen salt bağlanma stiline indirgenemez. SYS, bağlanma sisteminin devre dışı kaldığı bir süreçten çok, anlam sisteminin yeniden yazıldığı aktif bir süreç olarak konumlandırılmalıdır.

### 7.2. Kendilik Psikolojisi ve Benlik Genişleme Kuramı

Aron ve arkadaşlarının (1991) benlik genişleme kuramı, romantik birlikteliğin bireyin kaynakları, perspektifleri ve kimliğini ortaklarının benliğine dahil ederek genişlettiğini öne sürer. Bu süreçte partner, bireyin benlik temsilinin ayrılmaz bir parçası hâline gelir. Kimlik dönüşümü ya da bireysel büyüme bu dahil etme ilişkisini çözdiğünde, birey partneri hem dışsal hem de içsel olarak yabancı deneyimlemeye başlar — SYS'nin kimlik katmanını besleyen mekanizma budur.

### 7.3. Hedonik Adaptasyon Önleme Modeli

Sheldon ve Lyubomirsky'nin (2013) Hedonik Adaptasyon Önleme (HAP) modelinde romantik ilişkilerde adaptasyon iki süreç üzerinden ilerler: (1) alt-yukarı süreç — olumlu duygular doğal olarak söner; (2) yukarı-aşağı süreç — birey yeniliği ve çeşitliliği giderek daha yoğun biçimde talep eder. SYS, bu iki sürecin aktif bir yeniden anlamlandırma mekanizmasıyla buluştuğu noktada konumlanır. Adaptasyon salt bir sönerken, SYS aktif bir tersine dönüştür.

### 7.4. Öyküsel Psikoloji Perspektifi

White ve Epston'ın (1990) Öyküsel Terapisi, bireyin deneyimini anlam taşıyan hikayeler aracılığıyla organize ettiğini ileri sürer. SYS sürecinde baskın anlatı (dominant narrative), ilişkiyi giderek daha olumsuz bir çerçevede yeniden yazmaya başlar. İstisnai olaylar (sparkling moments, unique outcomes) görünmez hâle gelir. Bu çerçeve, geçmişin yeniden yazılması örneğini ve anlam çöküşü evresini anlamlı biçimde açıklamaktadır.

### 7.5. Bilişsel Tutarlılık ve Atıf Kuramı

Festinger'ın (1957) bilişsel çelişki (cognitive dissonance) kuramı, bireyin tutarsız bilişsel durumları azaltmak için algısını ve yorumlarını düzenlediğini öne sürer. SYS'de birey, içsel yabancılaşması ile ilişkide kalma davranışı arasındaki tutarsızlığı azaltmak için partnere yönelik olumsuz atıfları pekiştirebilir: “O kadar da iyi biri değil zaten” biçimindeki otomatik yeniden çerçeveleme, bu bilişsel çelişkiyi geçici olarak azaltır.

## 8. Tedavi Planı: Çok Kuramsal ve Bağlama Duyarlı Yaklaşım

SYS'nin tedavisinde tek bir kuramsal çerçeve yeterli değildir. Aşağıda beş aşamalı, birbirini tamamlayan kuramsal temeller üzerinde yapılandırılmış bir tedavi planı sunulmaktadır. Plan, romantik ilişki ve evlilik bağlamlarına özgü uyarlamalar içermektedir.

### 8.1. Aşama I — Değerlendirme ve Psikoeğitim (1.–3. Seans)

#### *Hedefler*

- SYS'nin kapsamlı değerlendirmesi: şiddet düzeyi, evre, romantik / evlilik bağlamı
- Sendromun psikoeğitim çerçevesinde normalleştirilmesi
- Ayrılık kararı baskısının terapötik olarak paranteze alınması
- Ayırıcı tanı: depresyon, kaçınan kişilik, kronik yas

### Bağlama Özgül Değerlendirme Soruları

| Romantik İlişki İçin                                      | Evlilik İçin                                                  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Partner seçimimde kimliğimin payı neydi?                  | Evliliğimde 'eş' kimliği mi yoksa 'ben' kimliği mi ön planda? |
| Yabancılaşma ne zaman ve hangi değişimle örtüşüyor?       | Çocuk sahibi olmak bu süreci nasıl etkiledi?                  |
| İdealleştirmeyi kaybetmek mi, gerçekten yabancılaşmak mı? | Ayrılmanın önündeki kurumsal engeller neler?                  |
| Kimlik dönüşümü ve partnerimin bu dönüşümdeki yeri        | Toplumsal/ailevi baskılar yabancılaşmayı bastırıyor mu?       |

## 8.2. Aşama II — ACT: Kabul, Değerler ve Psikolojik Esneklik (4.–8. Seans)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes ve ark., 1999), bireyin acı verici düşünce ve duygularla savaşmak yerine onları gözlemleyerek değerlerine dayalı eyleme geçmesini hedefler. SYS bağlamında ACT üç kritik eksenle çalışır:

### 8.2.1. Bilişsel Defüzyon

‘Onu sevmiyorum’ ya da ‘bu ilişki benim için bitti’ düşünceleri, gerçeğin kendisi olarak değil zihnin ürettiği olaylar olarak gözlemlenir. Evlilik bağlamında özellikle kritik olan defüzyon çalışması, kurumsal yükümlülüklerin yarattığı suçluluk ve utanç duygularını da kapsar.

### 8.2.2. Değer Netleştirme

Romantik ilişki için: ‘Bu ilişkide ne tür bir insan olmak istiyorum?’ Evlilik için ek boyut: ‘Ebeveyn olarak, birey olarak değerlerim bu evlilikte nasıl ifade ediliyor ya da bastırılıyor?’ Bu sorular, ayrılık kararını değil bireyin kendi varoluşsal yönelimini merkeze alır.

### 8.2.3. Kararlı Eylem

Değer netleştirme sonrasında birey, değerleriyle uyumlu adımlar atar — bu adımlar ilişkide daha derin bir varlık da olabilir, özgün bir ayrılık süreci de. Evlilik bağlamında bu adımların hukuki, ekonomik ve ebeveynlik boyutlarını da kapsayan bir hazırlık sürecini içermesi gerekebilir.

### Vaka D — ACT Çerçevesinde Evlilik ve Değer Netleştirme

**Vaka Tanıtımı:** *Leyla, 39 yaşında, 11 yıllık evli, SYS-III düzeyinde; 'ne yapсам bilmiyorum' ile başvuran bir danışan.*

ACT'in değer netleştirme oturumunda terapist Leyla'ya sormuştur: 'Yaşam kitabınızın en son bölümünü yazdığınızda, hangi değerler orada görünüyor?' Leyla; dürüstlük, özgünlük ve bağlılık demiştir. Terapist devam etmiştir: 'Bu evlilikte şu an bu üçü nasıl yaşıyor?' Leyla'nın yüzü değişmiştir: 'Dürüstlük yok. Özgünlük yok. Bağlılık... çocuklara var, eşime değil.' Bu farkındalık, Leyla'ya karar vermek yerine değerleriyle ne kadar uzaklaştığını görmesini sağlamıştır.

**Klinik Not:** ACT evlilik bağlamında kararı zorlamamıştır. Danışanın değerleriyle temas kurması, hem kendisi hem de eşi için daha dürüst bir sürecin kapısını açmıştır.

### 8.3. Aşama III — BDT: Bilişsel Yeniden Yapılandırma (9.–14. Seans)

Bilişsel Davranışçı Terapi (Beck, 1979) çerçevesinde SYS'deki üç kritik bilişsel örüntü ele alınır: negatif atıf asimetrisi, geçmişin yeniden yazılması ve belirsizlik hoşgörüsüzlüğü.

#### 8.3.1. Otomatik Düşünce Günlüğü ve Kanıt Sorgulama

Danışan, partner/eşle her etkileşim sonrası otomatik düşünceleri kaydeder. Bu kayıtlar; olumsuz atıf örüntüsünü haritalandırmak ve alternatifleri üretmek için kullanılır. Evlilik bağlamında bu çalışmaya ek olarak evlilik tarihinin nötr gözle yeniden incelenmesi eklenir.

#### 8.3.2. Davranışsal Aktivasyon: Çift İçin Yenilik

Sheldon ve Lyubomirsky'nin (2013) modeline dayanan bu müdahale, çiftin birlikte yeni ve çeşitli deneyimler yaşamasını sistematik olarak planlar. Yalnızca ayrılık kararı vermemiş çiftlerde uygulanır. Evli çiftlerde bu müdahalenin uygulanabilirliği için önce bireysel motivasyonun değerlendirilmesi gerekir.

#### 8.3.3. Belirsizlik Hoşgörüsü Geliştirme

Dugas ve arkadaşlarının (1998) belirsizlik hoşgörüsüzlüğü modeli çerçevesinde birey, 'bilmiyorum' ile yaşamayı öğrenir. 'Onu seviyor muyum, sevmiyor muyum?' sorusunun yanıtını zorla üretmek yerine bu soruyu açık tutabilme kapasitesi geliştirilir.

**Vaka E — BDT ile Geçmiş Yeniden Yazma Örüntüsüne Müdahale (Evlilik)**

**Vaka Tanıtımı:** Serkan, 44 yaşında, 16 yıllık evli; 'belki hiç mutlu olmadım' diyen bir danışan.

Serkan, evliliğinin ilk dönemini 'silip atmak' istediğini ifade etmektedir. BDT oturumunda terapist, Serkan'dan evlilikleri süresince tuttuğu kısa notlara ya da mesajlara bakmayı önermiştir. Serkan, sekiz yıl öncesine ait bir mesajında eşine 'sen benim güvenli limanımsın' yazdığını görmüştür. Terapist sormuştur: 'O güvenli liman hissi gerçek miydi?' Serkan: 'Evet, gerçektir.' Terapist: 'O his kayboldu mu, yoksa yorgun mu düştü?' Bu ayrım, Serkan'ın geçmişini silme yerine onu daha karmaşık ve gerçekçi biçimde okumaya başlamasını sağlamıştır.

**Klinik Not:** Geçmiş yeniden yazma örüntüsüne doğrudan müdahale, danışanın karar sürecini daha sağlıklı bir zeminde yürütmesini mümkün kılmıştır.

#### 8.4. Aşama IV — Öyküsel Terapi: Anlatıyı Yeniden Yazmak (15.–20. Seans)

White ve Epston'ın (1990) Öyküsel Terapisi, baskın olumsuz anlatının dışında kalan istisnai olayların keşfini ve alternatif bir hikayenin inşasını hedefler.

##### 8.4.1. Dışsallaştırma

SYS'nin kendisi bir 'baskın hikaye' olarak dışsallaştırılır: 'Yabancılaşma size kim olduğunuzu tam olarak söylemiyor; o, ilişkinizin yalnızca bir parçasını anlatıyor.' Evlilik bağlamında bu çalışma; 'evlilik kurumu' ile 'bu özgül ilişki'nin de dışsallaştırılmasını içerebilir.

##### 8.4.2. İstisnai Olayların Keşfi

Yabancılaşma hissinin geçici yerini bağlılık ya da sıcaklığa bıraktığı anlar sistematik olarak aranır. Evlilik bağlamında bu çalışma çoğunlukla ebeveynlik anlık deneyimlerinde ya da paylaşılan bir güçlük dönemindeki dayanışma anlarında istisnai olayları bulur.

##### 8.4.3. Kimlik ve İlişki Anlatısının Yeniden İnşası

Hem bireysel hem de çift kimliğine dair gerçekçi, karmaşıklığı kucaklayan yeni bir anlatı oluşturulur. Evlilik için bu anlatı; iyi ve zor dönemlerin ikisini birden barındıran, yalnızca mutlu ya da yalnızca mutsuz olmayan bir bütünü içerir.

### Vaka F — Öyküsel Terapi: Evlilikte İstisnai Olayın Keşfi

**Vaka Tanıtımı:** Ece, 46 yaşında, 19 yıllık evli; 'eşimi bir yabancı gibi hissediyorum' diyen bir danışan.

Ece, tüm anlatısını 'yabancılık' üzerine kurmuştur. Öyküsel Terapi oturumunda terapist şunu sormuştur: 'Son birkaç ayda eşinizin size yabancı değil, bilinen biri gibi geldiği bir an yaşadınız mı?' Ece, başlangıçta hayır demiştir. Ardından hatırlamıştır: geçen hafta eşi hastalandığında ona çay getirmişti ve o an 'sadece çay değil, bir şeyi hatırladım' demişti. Terapist bu anı büyütmiştir: 'O hatırlama ne hissettirdi?' Ece: 'Tanıdık. Hâlâ orada bir şey var gibi.' Terapist: 'O orada olan şeyi ne olarak isimlendirirdiniz?' Ece uzun süre düşünmüş ve: 'Bakım... belki.' demiştir.

**Klinik Not:** Bu istisnai olay, Ece'nin ayrılık kararını yanlışlamamıştır. Ancak karar sürecini salt yabancılaşma anlatısından değil, daha katmanlı ve gerçekçi bir hikayeden yürütmesini mümkün kılmıştır.

### 8.5. Aşama V — Karar Süreci ve Sonlandırma (21.–25. Seans)

Terapinin bu son aşamasında amaç, danışanın bir karar vermesini sağlamak değil; kararın bilinçli, değer temelli ve gerçekçi bir zeminde alınmasını desteklemektir.

- Karar senaryoları: hem 'ilişkide/evlilikte kalma' hem de 'ayrılma' senaryosunun değer temelli yazılması
- Kayıp ve yas çalışması: her iki senaryonun içerdiği kayıpların — sadece pratik değil, kimliksel kayıpların da — tanınması
- Evlilik için ek çalışma: çocukların refahı, ekonomik hazırlık ve eş-ebeveynlik iletişimi planlaması
- Kimlik pekiştirme: 'İlişkim/evliliğim ne olursa olsun, ben kimim?'
- Relaps önleme: Gelecekteki ilişkilerde SYS belirtilerini erken fark etme becerileri

•

**Vaka G — Karar Süreci: Evliliği Sürdürmeyi Seçen Danışan**

**Vaka Tanıtımı:** Berk, 51 yaşında, 22 yıllık evli; SYS süreci sonunda çift terapisine yönelmeyi seçen bir danışan.

Berk, bireysel terapi sürecinde fark etmiştir ki yabancılaşması, eşinden çok kendi tükenmiş kimliğinden kaynaklanmaktadır. Emeklilik kaygısı, anne babasının vefatı ve kariyer hayal kırıklıkları bu süreci hızlandırmıştır. 21. seansta terapist sormuştur: 'Şu anki yabancılaşmanız eşinize mi ait, yoksa bu dönem geçti sonra bakıldığında eşinize haksızlık etmiş miydiniz?' Berk: 'İkinci ihtimal de mümkün.' Bu açıklık, çift terapisine kapı aralamıştır.

**Klinik Not:** Bireysel kimlik çalışması, evlilik ilişkisini yeniden değerlendirmeyi mümkün kılmıştır. Terapi evliliği kurtarmayı değil, bilinçli bir karar sürecini desteklemiştir.

## 9. Tartışma, Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırma Gündemi

### 9.1. Klinik Değer

Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu kavramı, psikoloji literatüründe bugüne kadar bütününde ele alınmamış bir fenomene tanımlayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Bu kavram; ruh sağlığı uzmanlarının ayrılık ya da boşanma sürecine yaklaşmakta olan ancak henüz karar aşamasına geçmemiş danışanları daha isabetli biçimde değerlendirmesini ve müdahalesini hedeflemesini kolaylaştırmaktadır.

SYS, mevcut sınıflama sistemlerindeki (DSM-5, ICD-11) boşlukları gidermeye yönelik bir kavramsal adım niteliği taşımaktadır. Öte yandan kavram, bireye deneyimini normalleştirme ve adlandırma olanağı sunduğu için psikoeğitim işlevi de üstlenmektedir.

### 9.2. Sınırlılıklar

- SYS henüz ampirik olarak doğrulanmamış bir kavramsal çerçevedir; psikometrik ölçüm araçlarının geliştirilmesi gerekmektedir.
- Partnerin gerçekten değişip değişmediğini nesnel olarak değerlendirmek güçtür; klinik görüşmede her iki tarafın perspektifine ulaşılması önerilmektedir.
- Sendromun majör depresyon, kaçınan kişilik bozukluğu, kronik yas ve anhedoni tablolarıyla ayırıcı tanısı titizlikle yapılmalıdır.
- Kültürel faktörler — kolektivist toplumlarda evlilik yükümlülükleri, bireysel duygusallığın toplumsal kabul gören ifade biçimleri — SYS'nin görünümünü anlamlı biçimde değiştirebilir.

- Ebeveynlik ve ekonomik stres gibi eş zamanlı yaşam stresleri, SYS ile karıştırılabilecek tablolar oluşturabilir; dikkatli bir öykü alma kritiktir.

### 9.3. Gelecek Araştırma Gündemi

1. SYS için özgül psikometrik ölçüm araçlarının (ölçek, envanter) geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları
2. Romantik ilişki ve evlilik bağlamlarında SYS prevalansının boylamsal araştırmalarla incelenmesi
3. Eşzamanlı SYS: her iki partnerin de SYS yaşadığı çift dinamiklerinin araştırılması
4. Nörobilimsel düzeyde partner temsiliinin olumsuzlanma süreçleri ve beyin görüntüleme çalışmaları
5. Kültürel karşılaştırmalı araştırmalar: kolektivist ve bireyci kültürlerde SYS görünümü
6. Ebeveynlik stresıyla SYS arasındaki ilişkinin deneysel olarak test edilmesi

## 10. Sonuç

Sevgili/Eşe Yabancılaşma Sendromu, romantik ilişkilerde ve evliliklerde yaşanan, hem araştırmacılar hem de ruh sağlığı uzmanları tarafından bütünlüklü biçimde ele alınmamış özgün bir fenomendir. Hegel'in özün nesneden kopuşundan Marx'ın anlam yitimine, Seeman'ın sosyolojik çerçevesinden Fromm'un kendilik yabancılaşmasına uzanan felsefi bir köke sahip olan bu kavram; psikoloji literatüründe bağlanma kuramı, hedonik adaptasyon ve bilişsel atıf süreçleriyle biçimlenen ve klinik pratikte somut bir karşılığı olan bir fenomeni tanımlamaktadır.

Romantik ilişkide SYS çoğunlukla kimlik dönüşümü ve beklenti asimetrisiyle başlarken; evlilikte rol katılaşması, ebeveynlik yükü, cinsel aşınma ve kurumsal engeller çok daha katmanlı ve görünmez bir süreci şekillendirir. Her iki bağlamda da bireyi ayrılık kararının eşiğinde ama kararın kendisinden uzakta tutan bu süreç, mevcut kavramların hiçbirinin tam olarak karşılamadığı bir deneyimi temsil etmektedir.

ACT, BDT ve Öyküsel Terapi'ye dayalı çok aşamalı tedavi planı, bu deneyimle terapötik olarak çalışmanın yollarını sunmaktadır. Planın nihai amacı bir karar dayatmak değil; bireyin değerleriyle uyumlu, bilince dayalı ve anlamlandırılmış bir yola girebilmesini desteklemektir.

Psikolojide bir fenomeni adlandırmanın en derin değeri, ona yakalananların deneyimini görünür kılmaktır. SYS yaşayan birey için bu kavramsal çerçeve,

hem bir ayna hem de bir çıkış noktasıdır: içinde ne yaşandığını görmek, ne yapılacağını düşünmenin ilk adımıdır.

---

*“Bazen bir ilişkinin bitmesi için birinin kötü biri olması gerekmez. Bazen hikayeler, onları yazan insanlarla birlikte dönüşür.”*

---

## Kaynaklar

- Acat, M. E. (2023). İbn Sînâ'nın Aşkın Mahiyeti Hakkında Risalesi Bağlamında Bir Çözümleme.
- Affifi, A. E. (1975). Muhyiddîn İbnü'l-Arabî'nin Tasavvuf Felsefesi (M. Dağ, Çev.). Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Akpınar, S. (2025). İbn Sînâ'nın 'Nefs' Teorisinin Modern Psikoloji Açısından Değerlendirmesi. Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 13(26), 7–16. <https://doi.org/10.55483/cekmece.1693297>
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 241–253. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241X>
- Baucom, D. H., Epstein, N., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2010). Cognitive-behavioral couple therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 411–444). Guilford Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New American Library.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt.
- Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & vanDellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648–673. <https://doi.org/10.1037/a0039654>
- Fromm, E. (1955). *The sane society*. Rinehart & Company.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103X>
- Gazzâlî, E. H. (1980). *İhyâu Ulûmî'd-Dîn* (Cilt 3–4). Aslan Yayınları.
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

- Hegel, G. W. F. (1807/1977). *Phenomenology of spirit* (A. V. Miller, Trans.). Oxford University Press.
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology*, 31(1), 457–501. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.002325X>
- Kutluer, İ. (2001). İlmü'n-Nefs. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/ilmun-nefs>
- Marx, K. (1844/1964). *Economic and philosophic manuscripts of 1844* (M. Milligan, Trans.). International Publishers.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Uludağ, S. (1995). İbn Arabî. *Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları*.
- Özdoğan, Ö. (2005). Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*
- Rûmî, J. (1207–1273/1926). *Manevi Beyitler* (R. A. Nicholson, Trans.). Luzac & Co.
- Sayar, K. (2019, Aralık). Kalbin Halleri, Aşk ve Rumi. *Lacivert Dergi*.
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24(6), 783–791. <https://doi.org/10.2307/2088565>
- Sels, L., et al. (2020). The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships. *Emotion*, 20(3), 513–528. <https://doi.org/10.1037/emo0000551>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2013). Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 196–206. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777765>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In D. W. Winnicott, *The maturational process and the facilitating environment* (pp. 140–152). International Universities Press.