

Nesne İlişkileri Kuramı ve Çiftlerde Eş Seçimi: Bir Derleme

Nida Damla Karakoç

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: <http://orcid.org/0009-0000-0215-1708>, E-mail: 20221286@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Yetişkinlik döneminde eş seçimi ve romantik partner tercihi, bireyin erken çocukluk geçmişinden ve bilinçdışı süreçlerinden bağımsız olmayan karmaşık bir olgudur. Bu derleme çalışmasının amacı, çiftlerin eş seçimi dinamiklerini ve ilişki örüntülerini Nesne İlişkileri Kuramı perspektifinden incelemektir. Psikodinamik ekolün temel taşlarından biri olan bu kuram, birincil bakım verenlerle kurulan ilk ilişki bağları, bireyin zihninde kalıcı kendilik ve öteki tasarımları oluşturduğunu ileri sürer. İlgili literatür tarandığında; bireylerin geçmişteki çözülmemiş çatışmalarını çözmek, tanıdık duygusal şemaları tekrar deneyimlemek ya da bastırılmış kendilik parçalarını tamamlamak amacıyla eş seçimine yöneldikleri görülmektedir. Makalede, özellikle yansıtma özdeşim mekanizmasının çiftler arasındaki rolü ve Henry Dicks gibi kuramcıların evlilik içi dinamiklere yönelik yaklaşımları kuramsal bir sentezle ele alınmıştır. Sonuç olarak, eş seçiminin tesadüfi bir süreç olmadığı, erken dönem içsel nesne tasarımlarının yetişkinlikteki bir izdüşümü olduğu saptanmıştır. Bu çalışma, klinisyenlere çift terapisi süreçlerinde partnerlerin birbirleriyle kurdukları patolojik veya sağlıklı bağların kökenlerini anlamlandırmada teorik bir zemin sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Nesne ilişkileri kuramı, eş seçimi, romantik ilişkiler, yansıtma özdeşim, çift terapisi.

Object Relations Theory and Mate Selection in Couples: A Review

Abstract

Mate selection and romantic partner preference in adulthood are complex phenomena heavily influenced by an individual's early childhood history and unconscious processes. This review article aims to examine the dynamics of partner choice and relationship patterns among couples through the lens of Object Relations Theory. As a cornerstone of the psychodynamic approach, this theory posits that primary relational bonds formed with early caregivers create enduring mental representations of the self and others. A review of the relevant literature indicates that individuals tend to select mates either to resolve past unresolved conflicts, re-experience familiar emotional schemas, or complement repressed parts of their own psyche. In this paper, the role of projective identification within couple dynamics and the conceptual approaches of theorists like Henry Dicks regarding marital configurations are analyzed through a theoretical synthesis. Consequently, it is established that mate selection is not a random occurrence, but rather a romantic projection of early internal object representations. This study provides clinicians with a solid theoretical framework to understand the origins of healthy or pathological bonds developed between partners in the context of couple therapy.

Keywords: Object relations theory, mate selection, romantic relationships, projective identification, couple therapy.

GİRİŞ

Yetişkinlik döneminde romantik partner seçimi ve bu seçimi takip eden ilişki dinamikleri, psikoloji literatüründe uzun süredir popüleritesini koruyan karmaşık bir inceleme alanıdır. Güncel araştırmalar, bireylerin eş tercihlerinin yalnızca sosyo-demografik uyum, fiziksel çekim ya da bilinçli mantık süzgeçleriyle açıklanamayacağını, sürecin arkasında derin bilinçdışı motivasyonların barındığını açıkça ortaya koymaktadır (Thompson, vd., 2024). Bireyin çocukluk çağında birincil bakım verenlerle kurduğu ilişkisel şemaların yetişkinlikteki romantik örüntülere yön verdiğini savunan en güçlü yaklaşımlardan biri Nesne İlişkileri Kuramı'dır. Modern psikodinamik yaklaşımlar, geçmişin içselleştirilmiş nesne tasarımlarının, bugünün eş seçiminde ve çiftler arası kronik çatışmalarda birer navigasyon görevi gördüğünü vurgulamaktadır (Gündoğan, 2016).

Nesne İlişkileri Kuramı'na göre, insan zihni yaşamın ilk yıllarından itibaren "kendilik" ve "öteki" (nesne) tasarımlarını ikili yapılar halinde içselleştirir. Erken dönemde deneyimlenen bu yapılar, bireyin yetişkinlik hayatında kuracağı ilişkilerin prototipini oluşturur (Bozdağ ve Yalçinkaya Alkar, 2018). Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar, bireylerin çocukluk dönemindeki ebeveynlik deneyimleri ile yetişkinlikteki ilişki doyumları arasında doğrudan ve iki yönlü bir bağ olduğunu doğrulamaktadır (Öztürk, vd., 2021). Birey, zihnindeki tanıdık ilişki biçimlerini (bu şemalar ihmal, istismar ya da reddedilme içerse dahi) yeniden üretebileceği veya geçmişteki yaralarını tamir edebileceği partnerlere karşı bilinçdışı bir çekim hisseder. Dolayısıyla eş seçimi, tesadüfi bir eşleşmeden ziyade, içsel nesne dünyalarının dışsal bir aktör üzerinden sahneye konması eylemidir.

Çift ilişkisindeki bu sahnelemenin en dinamik aracı ise şüphesiz yansıtımlı özdeşim mekanizmasıdır. Güncel tez çalışmaları ve klinik analizler, partnerlerin kendi iç dünyalarında tolere edemedikleri, bastırdıkları ya da bölme (splitting) savunmasıyla ayırdıkları kendilik

parçalarını eşlerine yansıttıklarını ve onları bu rolleri oynamaya zorladıklarını göstermektedir (Akıncı, 2022). Örneğin, kendi duygusal kırılganlığını reddeden bir bireyin, aşırı bağımlı bir partner seçerek onu sürekli eleştirmesi bu döngünün tipik bir örneğidir. Eşlerin birbirlerinin içsel dünyasındaki bu eksik parçalarla kurduğu "bilinçdışı tamamlayıcılık" ilişkisi, evliliğin ilk dönemlerinde uyum sağlasa da ilerleyen süreçte döngüsel çatışmaların ana kaynağı haline gelmektedir (Scharff ve Scharff, 2014; Thompson, vd., 2024).

Literatürdeki modern sentezler, nesne ilişkileri ile yetişkin bağlanma yönelimlerinin kesişim noktalarına da odaklanmaktadır. Erken çocuklukta güvenli nesne sürekliliğini sağlayamamış, bölme savunmasını yoğun kullanan bireylerin, eş seçiminde de aşırı idealizasyon veya değersizleştirme döngülerine girdikleri saptanmıştır (Kernberg, 2018). Bu durum, günümüz çift terapilerinde klinisyenlerin sadece mevcut iletişim problemlerine değil, partnerlerin birbirlerine yansıttıkları patolojik nesne ilişkilerine de müdahale etmesini zorunlu kılmaktadır (Scharff, vd., 2019).

Bu derleme çalışmasının temel amacı, Nesne İlişkileri Kuramı'nın temel argümanları ve kavramsal araçları ışığında, yetişkinlerde eş seçimi süreçlerini ve çiftler arasındaki ilişkisel döngüleri güncel literatür doğrultusunda sentezlemektir. Çalışmada öncelikle nesne içselleştirme süreçleri ele alınacak, ardından yansıtma özdeşimin eş seçimindeki rolü ve bu dinamiklerin çift terapisi pratiklerindeki yeri kuramsal bir zemin üzerinde tartışılacaktır.

Nesne İlişkileri Kuramı'nın Temelleri

Nesne İlişkileri Kuramı, klasik psikanalitik ekolün insan davranışını ve kişiliğin gelişimini açıklayan geleneksel "dürtü-çatışma" modeline bir revizyon olarak doğmuştur. Sigmund Freud'un kuramsallaştırdığı klasik modelde insan, temel olarak biyolojik kökenli id dürtülerini (libido ve agresyon) tatmin etme motivasyonu ile hareket eden yalıtılmış bir varlık olarak ele

alınmaktadır. Bu geleneksel bakış açısına göre dış dünyadaki "öteki" (nesne), yalnızca dürtünün boşalımı ve hazza ulaşılması için kullanılan geçici bir araçtır. Ancak yirminci yüzyılın ortalarından itibaren gelişen nesne ilişkileri yaklaşımı, bu mekanik insan tasarımını kökten değiştirmiştir. Kuramın öncü isimleri, insan psikolojisinin temel itici gücünün biyolojik dürtülerin doyurulması değil, ötekiyle "ilişki kurma ve bağ kurma" arayışı olduğunu ileri sürmüştür (Greenberg, vd., 2018). Bu bağlamda kuram, insanı doğduğu andan itibaren ilişkisel bir varlık olarak tanımlamakta ve ruhsal yapının tamamen bu ilişkiler ağında inşa edildiğini savunmaktadır.

Kuramın temel mantığını anlamak için parantez açılması gereken ilk kavram "nesne" (object) terimidir. Ruhsal dünyada nesne; bireyin zihninde duygusal yatırım yaptığı, bağlandığı ya da çatışma yaşadığı önemli ötekileri (genellikle anne, baba veya birincil bakım veren figürlerini) temsil eder (Karahan, vd., 2021). Birey henüz bebeklik evresindeyken, bu dışsal figürlerle yaşadığı somut etkileşimleri aynen dışarıda olduğu gibi deneyimlemez. Aksine, bakım verenle yaşanan algılar, duygular ve hayal kırıklıkları bebeğin zihinsel süzgecinden geçerek "içsel nesneler" halinde ruhsal aygıtta kaydedilir. Bu içselleştirme süreci neticesinde insan zihninde üçlü bir yapı meydana gelir: birincisi "kendilik tasarımı" (bireyin kendisini nasıl algıladığı), ikincisi "nesne tasarımı" (ötekini nasıl algıladığı) ve üçüncüsü bu iki tasarımı birbirine bağlayan "duygusal ton" (sevgi, öfke, korku, reddedilme vb.) (Kernberg, 2018). Yetişkinlikte ortaya çıkan kişilik yapısı ve ilişkisel yönelimler, bu içselleştirilmiş üçlü yapıların niteliği tarafından organize edilir.

Ruhsal aygıtın gelişimsel olarak olgunlaşma sürecinde kullanılan en temel ilkel savunma mekanizmalarından biri "bölme" (splitting) mekanizmasıdır. Melanie Klein'in öncülük ettiği çalışmalara göre bebek, yaşamın ilk aylarında karşılaştığı yoğun kaygı ve hayal kırıklıklarıyla baş edebilecek bilişsel ve duygusal kapasiteye sahip değildir (Gündoğan, 2016).

Bakım veren figürü (anne), bazen bebeğin ihtiyaçlarını anında karşılayan "iyi ve besleyici nesne", bazen de geciken ya da yetersiz kalan "kötü ve cezalandırıcı nesne" olarak deneyimlenir. Bebek, zihnindeki iyi anne imgesini kendi içsel öfkesinin yaratacağı yıkımdan korumak adına anneyi ve dolayısıyla kendi kendilik parçalarını "tamamen iyi" ve "tamamen kötü" olarak ikiye böler. Sağlıklı bir gelişimsel süreçte, zamanla bilişsel olgunlaşmanın da etkisiyle bu iki uç imge bütünleşir; birey hem kendisinin hem de karşısındaki insanın aynı anda hem iyi hem de kötü yanları barındırabilen bir bütün olduğunu kabul eder (Akıncı, 2022). Ancak erken dönemde kronik ihmal veya travmaya maruz kalan bireylerde bütünleşme (integration) süreci sekteye uğrar ve bölme mekanizması yetişkinlikte de aktif kalır.

İçsel nesnelerin bütünleşememesi ve bölme mekanizmasının yetişkinlik yaşantısına taşınması, bireylerin romantik ilişkilerdeki algı şablonlarını doğrudan zehirleyen bir unsurdur. Zihninde nesne sürekliliğini ve bütünlüğünü inşa edememiş bir yetişkin, partnerini ya göklere çıkararak kusursuzlaştırır (aşırı idealizasyon) ya da en ufak bir hata karşısında tamamen kusurlu ilan ederek gözünden düşürür (değersizleştirme). Literatürdeki güncel çalışmalar, bireyin erken dönemde içselleştirdiği nesne ilişkilerinin kalitesi düştükçe, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde güvensizlik, terk edilme korkusu ve döngüsel partner çatışmalarının katlanarak arttığını ampirik olarak doğrulamaktadır (Thompson, vd., 2024; Öztürk, vd., 2021). Sonuç olarak, Nesne İlişkileri Kuramı'nın sunduğu bu temel kavramsal zemin, yetişkinlikteki eş seçiminin neden mantıksal bir karardan ziyade, çocuklukta yarım kalmış ruhsal yapıları dış dünyada tamamlama gayreti olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Birey, çocukluğunda zihnine hangi "kendilik-nesne" matrisini kazıdıysa, yetişkinlikte de o matrise uygun sahneleri aramakta ve yaratmaktadır.

NESNE İLİŞKİSİ NEDİR

Nesne ilişkisi, bireyin iç dünyasında yer alan kendilik imgesi ile dış dünyadaki önemli ötekilerin (nesnelerin) zihinsel temsilleri arasında kurulan duygusal ve psikolojik bağlantıları tanımlayan köklü bir terimdir. İlk olarak psikodinamik literatürde sistematik hale getirilen bu kavram, insanın varoluşsal olarak güvenlik, onay ve sevgi gereksinimlerini karşılamak adına ötekiyle bağ kurma arayışını ifade eder (Fairbairn, 1952). Kuramsal perspektife göre nesne ilişkileri, bebeklik çağında birincil bakım verene yönelik geliştirilen algısal yatırımlarla başlamakta ve bu dinamik süreç bireyin yaşamı boyunca inşa edeceği tüm sosyal ağların çekirdeğini oluşturmaktadır.

İçsel nesne sistemi, bireyin yoğun kaygı, engellenme veya tehdit hissettiği kriz anlarında ruhsal dengeyi korumak adına devreye giren bir mekanizmadır (Klein, 1946). Eğer birincil bakım veren, çocuğun fiziksel ve duygusal gereksinimlerine karşı duyarlı, zamanında ve kapsayıcı bir biçimde yanıt üretebilirse, çocuk zihninde "iyi nesne" tasarımları biriktirir ve bu durum sağlıklı bir psikolojik gelişimin temel harcını oluşturur (Bozdağ ve Yalçınkaya Alkar, 2018). Klinik çalışmalar, nesne ilişkilerinin sadece dışsal bir etkileşimden ibaret olmadığını, bu ilişkilerin bireyin zihninde nasıl yapılandırıldığı ve duygusal olarak nasıl renklendirildiği boyutuyla da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu kavramın odağında, geçmiş yaşantıların tortularından süzülerek oluşan "kendilik ve nesne ikilileri" yer alır (Kernberg, 2018). Bu ikili yapılar sayesinde birey, hem kendi öz değerine yönelik inanç kalıpları geliştirir hem de dışarıdaki insanların erişilebilirliği ve sadakatine dair bilinçdışı beklenti haritaları üretir. Söz konusu içsel temsiller, bireyin ilerleyen yaşlardaki interpersonal (kişilerarası) ilişkilerini ve özellikle eş seçimi stratejilerini çok güçlü bir biçimde manipüle etmektedir (Akıncı, 2022).

Dolayısıyla nesne ilişkileri olgusu, çocukluk evresinde tamamlanıp biten durağan bir yapı değil; yetişkinlikteki romantik ilişkilerde sürekli biçimde yeniden canlandırılan dinamik bir süreçtir. Çift terapisi literatüründe çalışan uzmanlar, partnerler arasında gözlemlenen duygusal yakınlık kurma kapasitesinin, kronik güvensizliklerin ve ayrılık krizleriyle baş etme stillerinin arkasında, bireylerin içsel nesne dünyalarındaki yapılanma kalitelerinin yer aldığını açıkça ortaya koymaktadır (Scharff, vd., 2019).

NESNE İLİŞKİLERİNDE SAVUNMA MEKANİZMALARI VE YANSITMA SÜREÇLERİ

Nesne ilişkileri kalıpları, bireylerin çocukluk çağında içselleştirdikleri nesne temsillerinin olgunluk düzeyine ve bu temsilleri korumak adına geliştirdikleri psikolojik savunma mekanizmalarına göre şekillenmektedir. Bu kavramsal yapılar ilk kez Melanie Klein'in nesne dünyasındaki bölünmeleri ele alan çalışmalarıyla kavramsallaştırılmış ve ardından bütünleşik kişilik kuramlarıyla desteklenmiştir (Klein, 1946; Kernberg, 2018). Bireylerin ilişkisel tutumları, genel olarak "bütünleşmiş" (sağlıklı) ve "bölünmüş" (patolojik) nesne ilişkileri olarak iki ana kümede incelenmekte; bölünmüş yapılar kendi içinde farklı ilkel savunma operasyonlarına ayrılmaktadır.

Bütünleşmiş nesne ilişkileri, bakım verenin tutarlı, kapsayıcı ve istikrarlı bir sevgi sunduğu koşullarda hayat bulmaktadır. Bu içsel düzeye erişmiş bireyler, kendilerini temelde değerli kabul ederken başkalarını da hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle bir bütün olarak sevebilme kapasitesine sahiptir. Bu tarz yetişkinler, romantik ilişkilerinde ambivalans (çelişkili duygular) karşısında yıkılmaz, partnerlerinin hatalarını tolere edebilir ve kriz anlarında ilişkisel bütünlüğü korumayı başarırlar (Karahana, vd., 2021). Yüksek ilişki doyumu ve yapıcı çatışma çözme becerileri bu sağlıklı yapı ile doğrudan ilişkilidir.

Bölme (splitting) savunmasının egemen olduğu ilişkisel kalıplar, bakım verenin öngörülemez, reddedici ya da istismar edici olduğu durumlarda kronikleşmektedir. Bu zihinsel zemine sahip kişiler, ilişkilerinde gri alanları tolere edemez ve partnerlerini ya tamamen kusursuz (aşırı idealizasyon) ya da tamamen kötü (değersizleştirme) olarak algılama eğilimi gösterirler (Gündoğan, 2016). Bu bireyler romantik ilişkilerinde çok keskin duygusal dalgalanmalar yaşarlar; partnerlerine karşı bir gün aşırı hayranlık duyarken, ertesi gün derin bir nefret veya hayal kırıklığı hissedebilirler.

Yansıtımlı özdeşim (projective identification) ise çift ilişkilerindeki en karmaşık ve yıkıcı mekanizmalardan biridir. Birey, kendi iç dünyasında kabul edemediği, bastırdığı ya da bölerek uzaklaştırdığı kendilik parçalarını partnerine yansıtır ve farkında olmadan onu bu yansıtılan rol doğrultusunda davranmaya zorlar (Scharff ve Scharff, 2014). Örneğin, kendi içindeki yetersizlik duygusunu tolere edemeyen bir yetişkin, partnerini sürekli olarak yetersiz hissettirecek senaryolar üreterek bu mekanizmayı çalıştırır. Bu durum, çiftler arasında döngüsel çatışmalara, düşük ilişki memnuniyetine ve içinden çıkılmaz bir "talep-suçlama" girdabına yol açar (Thompson, vd., 2024).

Sonraki araştırmalar, bu ilkel savunmaların ve nesne ilişkilerindeki patolojilerin sınır (borderline) ve narsistik kişilik yapılanmalarındaki evlilik içi krizleri doğrudan tetiklediğini eklemiştir. Eşlerin birbirlerinin içsel dünyasındaki yaralı alanları bilinçdışı bir şekilde tetiklemesi, çiftlerin terapötik bir destek olmaksızın kendi döngülerini kırmalarını zorlaştırmaktadır. Güncel boyutsal perspektifler de nesne ilişkilerindeki bütünleşme derecesinin, eşlerin birbirlerine karşı geliştirdikleri empati, yakınlık ve güven düzeyini belirleyen en kritik parametre olduğunu savunmaktadır (Öztürk, vd., 2021).

ÇİFTLERDE EŞ SEÇİMİ VE NESNE İLİŞKİLERİ DİNAMİKLERİ

Nesne ilişkileri kuramı, başlangıçta çocuk-anne diyaloglarını çözümlemek amacıyla geliştirilmiş olsa da günümüzde yetişkinlerin eş seçimi kararlarını ve evlilik içi uyumlarını analiz etmede en güçlü kuramsal çerçevelerden birini sunmaktadır. Henry Dicks (1967), eş seçiminin tesadüfi bir çekim ya da salt bilinçli kriterlerin bir bileşimi olmadığını, bireylerin zihnindeki içsel nesne dünyalarının tamamlayıcı parçalarını dış dünyada bulma gayreti olduğunu ilan etmiştir. Bu yaklaşıma göre romantik partnerler, bireyin iç dünyasındaki çözülmemiş çatışmaları tamir etmek veya tanıdık duygusal yaraları yeniden deneyimlemek adına seçilen bilinçdışı "nesne sahneleridir".

Yetişkinlikte çift ilişkisi kurma ve bir eşe bağlanma süreci, bireyin içsel çalışma modellerinin ve çocuklukta içselleştirdiği kendilik-nesne matrislerinin doğrudan bir yansımasıdır (Akıncı, 2022). Bireyler, zihinsel şemalarında kendilerini konumlandıkları yer ile ötekinden bekledikleri rolleri kusursuz şekilde oynayabilecek partner arayışına girerler. Bu bağlamda eş seçimi, içsel dünyada yarım kalmış bir senaryonun, dışsal bir aktör yardımıyla yetişkinlik sahnesinde yeniden canlandırılması operasyonudur (Bozdağ ve Yalçınkaya Alkar, 2018).

Eş seçimindeki farklı nesne ilişkileri dinamikleri, evliliklerin kalitesini ve sürdürülebilirliğini doğrudan etkiler. Sağlıklı nesne bütünleşmesine sahip bireyler, eş seçiminde kendi kendilik yapılarına saygı duyan, sınırları koruyabilen ve duygusal besleyiciliği olan partnerlere yönelirler (Karahan, vd., 2021). Buna karşılık, içsel nesneleri hasarlı olan bireyler, tanıdık duygusal acıyı (ihmal edilme, eleştirilme, terk edilme) vaat eden partnerlere karşı açıklanamaz bir çekim duyarlar. Çünkü bu acı ne kadar yıkıcı olursa olsun, çocukluktan bildikleri ve nasıl baş edeceklerini düşündükleri yegane "tanıdık iklimdir".

Bu süreçteki en önemli fonksiyonlardan biri de "bilinçdışı evlilik sözleşmeleri" ve tamamlayıcılık ilkesidir. Eşler, birbirlerinin bastırılmış yönlerini taşımak üzere gizli bir mutabakat yaparlar. Örneğin, kendi içindeki öfkeyi ve saldırganlığı bastıran bağımlı bir birey, dürtüsel ve öfkeli bir eş seçerek kendi yaşayamadığı parçayı onun üzerinden deneyimler (Scharff ve Scharff, 2014). Bu tarz bir eş seçimi, ilişkinin başında muazzam bir uyum ve yapışıklık (symbiosis) hissi yaratsa da zamanla partnerlerin birbirlerini bu roller üzerinden cezalandırmaya başlamasıyla kronik evlilik krizlerine dönüşür (Thompson, vd., 2024).

Sonuç olarak nesne ilişkileri kuramı; yetişkinlerin neden belirli karakterdeki partnerlere çekildiklerini, evliliklerdeki kronik kör düğümlerin kökenlerini ve eşlerin birbirleriyle kurdukları patolojik bağların doğasını anlamada bütüncül bir perspektif sağlamaktadır. Eş seçimi mekanizmasının içsel nesne tasarımları ekseninde kavranması, günümüz çift terapisi uygulamalarında sadece semptom odaklı değil, kökene yönelik kalıcı klinik müdahalelerin yapılabilmesi adına vazgeçilmez bir teorik temel teşkil etmektedir (Scharff, vd., 2019). Yetişkin

Romantik İlişkilerinde Nesne İlişkileri

Nesne ilişkileri kuramı, başlangıçta bebeklerin ve çocukların birincil bakım verenleriyle olan diyaloglarını ve ruhsal gelişim evrelerini açıklamak amacıyla yapılandırılmışken, sonraki süreçte yetişkinlerin romantik partnerliklerini ve evlilik dinamiklerini anlamlandırmada da oldukça işlevsel bir kuramsal çerçeve sunmuştur. Henry Dicks (1967), çocukluk evresinde içselleştirilen nesne ilişkilerinin yetişkinlik dönemi ilişkilerinde de paralel bir matrisle işlediğini öne sürerek, eşler arasındaki bağların aslında geçmişteki nesne bağlarının birer izdüşümü olarak kabul edilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bu psikodinamik yaklaşıma göre, seçilen romantik partnerler, bireyler için hem geçmişte yarım kalmış ruhsal çatışmaların çözümleneceği bir tamir alanı hem de bilinçdışı kendilik parçalarının dışsallaştırıldığı bir sahne işlevi görmektedir.

Yetişkin romantik ilişkilerinde nesne tasarımları; bireylerin partnerleriyle kurdukları duygusal yakınlığın niteliğini, eşlerine yönelik geliştirdikleri güven düzeyini ve ilişkisel krizlerle baş etme stratejilerini doğrudan manipüle eder. Otto Kernberg'in geliştirdiği kuramsal formülasyonlar, romantik ilişkilerdeki beklenti ve tutumları yönlendiren temel yapıların, erken dönemde zihne kazınan "kendilik-nesne" ikilileri olduğunu savunmaktadır (Kernberg, 2018). Bu zihinsel haritalar ekseninde bireyler, kendilerini sevgi ve şefkate layık ya da tamamen değersiz; ötekini (partneri) ise besleyici ve kapsayıcı ya da cezalandırıcı ve reddedici olarak kodlayabilmekte ve bu içsel kodlar çiftler arasındaki günlük etkileşim kalıplarına yansımaktadır (Greenberg, vd., 2018).

Zihindeki nesne bütünleşmesinin seviyesi, yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki farklı yapısal süreçleri açıklamada merkezi bir rol oynamaktadır. Erken çocukluk yaşantısında nesne sürekliliğini sağlıklı bir biçimde kazanmış olan bireyler, ilişkilerinde daha yüksek düzeyde esneklik, duygusal olgunluk ve çift doyumu sergilerler. Bu kişiler, partnerlerinin hem olumlu hem de olumsuz özelliklerini aynı anda kabul ederek, ilişkideki ambivalansı (çelişkili duyguları) tolere edebilme kapasitesine sahiptir (Karahana, vd., 2021). Buna karşılık, içsel dünyalarında bölme (splitting) mekanizması aktif olan bireyler, partnerlerine yönelik yoğun bir idealizasyon ve ardından ani bir değersizleştirme döngüsü yaşayarak ilişkide yıkıcı kırılmalara neden olabilmektedir (Gündoğan, 2016).

Yetişkinlikteki nesne ilişkileri süreçlerinin en belirgin yönlerinden biri de eşlerin kriz anlarında başvurdukları psikolojik savunma operasyonlarıdır. İlişkisel bir tehdit veya engellenme söz konusu olduğunda partnerler, içsel dünyalarındaki örgütlenme modeline göre farklı tepkisel stratejiler benimserler. Sağlıklı nesne ilişkilerine sahip yetişkinler, stres durumlarında partnerleriyle empati kurarak ve sınırları koruyarak olgun savunmaları devreye sokabilirken; ilkel nesne tasarımları barındıran bireyler ise yansıtma, inkar ya da somutlaştırma gibi primitif

mekanizmalara (hiper-reaktif veya deaktif tepkilere) yönelerek partnerlerini sistemli biçimde suçlama eğilimine girmektedir (Scharff ve Scharff, 2014).

Ayrıca, içsel nesne kalıplarının çiftler arasındaki kronik çatışma çözümleme yöntemlerini de manipüle ettiği bilinmektedir. Klinik çalışmalar, bütünleşik kendilik algısı yüksek olan eşlerin tartışma anlarında daha uzlaşmacı ve ayrışmayı kabul eden yaklaşımlar sergilediğini, hasarlı nesne yapılarına sahip eşlerin ise partnerlerini tamamen düşmanlaştırarak saldırganlık veya duygusal geri çekilme gibi yıkıcı tepkiler gösterdiğini doğrulamaktadır (Thompson, vd., 2024). Bu durum, nesne ilişkilerinin kalitesinin, romantik birlikteliklerin ömrü ve dengesi üzerindeki hayati etkisini kanıtlamaktadır.

Sonuç olarak, nesne ilişkileri kuramı, yetişkinlerin romantik dünyalarında nasıl bağlar inşa ettiklerini, partner algılarını hangi süzgeçlerden geçirdiklerini ve çift döngülerini nasıl yapılandırdıklarını kavramak adına derinlikli bir açıklama modeli sunmaktadır. İçsel nesne temsilleri, yakın ilişkilerde uyum, çatışma ve kalıcılık gibi temel değişkenlerin çözümlenmesinde köşe taşı niteliğinde bir öneme sahip olduğundan, hem ampirik araştırmalar hem de çift terapisi uygulamaları açısından vazgeçilmez bir teorik referans oluşturmaktadır (Scharff, vd., 2019).

İçsel Nesne Tasarımlarının Romantik İlişkilerde Eş Seçimine Etkisi

İçsel nesne tasarımları, bireylerin yetişkinlik hayatındaki romantik partner tercihlerini ve eş seçimi kriterlerini biçimlendiren en majör bilinçdışı faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Erken çocukluk çağında birincil bakım veren figürlerle yaşanan duygusal, fiziksel ve psikolojik alışverişlerden süzülerek oluşan bu zihinsel kalıplar, bireylerin olgunluk döneminde kimleri çekici bulacaklarını, partnerlerinden neler talep edeceklerini ve ilişki içindeki konumlanmalarını doğrudan belirler (Kernberg, 2018). Henry Dicks (1967), yetişkinlikte

gerçekleşen eş seçimlerinin aslında tesadüfi birer patlama ya da rasyonel kararlar olmadığını, içsel nesne dünyalarının derinliklerinde yer alan eksik veya tanıdık parçaların dış dünyadaki izdüşümlerine yönelik bir arayış olduğunu savunmuştur.

Sağlıklı ve bütünleşmiş içsel nesne tasarımlarına sahip olan bireyler, romantik eş seçiminde daha yapıcı, dengeli ve yıkıcı olmayan tercihlere yönelirler. Bu yapıdaki kişiler, kendilerine yönelik yüksek bir öz değer inancı besledikleri için, partner olarak da kendilerini besleyecek, sınırlarına saygı duyacak ve karşılıklı duygusal yatırıma izin verecek kişileri seçerler (Bozdağ ve Yalçınkaya Alkar, 2018). Bütünleşik nesne yapıları; eş seçiminde açık iletişimi, gerçekçi beklentileri ve fantezilerden uzak, gerçek partner algısını destekleyerek evlilik doyumunun baştan sağlıklı kurulmasına zemin hazırlar (Karahana, vd., 2021).

Buna karşın, çocukluk evresinde ihmal, istismar veya kronik reddedilme gibi olumsuz yaşantılar neticesinde hasar görmüş nesne tasarımlarına sahip bireyler, romantik eş seçimlerinde oldukça paradoksal ve yoğun çatışmalı süreçler sergilerler. Bu kişiler, bilinçli düzeyde kendilerine çok iyi davranacak partnerler aradıklarını söyleseler de bilinçdışı düzeyde kendilerini erken çocuklukta yaralı iklimde hissettirecek partnerlere karşı açıklanamaz bir çekim duyarlar. Melanie Klein'in (1946) teorik zeminine dayanan analizler, bu bireylerin geçmişteki tanıdık nesne hayal kırıklıklarını (örneğin terk edilme veya eleştirilme acısını) yetişkinlikte yeniden üreterek, o tanıdık duygusal sahnede hayatta kalma mücadelesini egolarına tekrar kanıtlama gayreti içinde olduklarını göstermektedir (Gündoğan, 2016).

Bölünmüş (splitting) nesne tasarımları barındıran bireylerin eş seçimindeki tutumları ise sınırlı bir gerçeklik algısı taşır ve aşırı uçlar arasında savrulur. Bu tarz bir ruhsal yapılanmaya sahip kişiler, eş seçimi sürecinde partnerlerini adeta kusursuz birer kurtarıcı gibi algılayarak (aşırı idealizasyon) ilişkiye başlarlar (Akıncı, 2022). Ancak partnerin insan olmaktan kaynaklı ilk hatasında ya da eksikliğinde, zihindeki "kötü nesne" imgesi tetiklenir ve partner aniden

tamamen kusurlu ve kötü ilan edilir (değersizleştirme). Bu durum, eş seçiminin ardından ilişkide stabilizasyonun sağlanamamasına ve kronik bir tatminsizliğe yol açmaktadır.

İşsel nesne tasarımlarının eş seçimine olan etkisi sadece bireysel bir tercih boyutunda kalmayıp, çiftlerin birbirleriyle kurdukları ilişkisel sistemin temel geometrisini de inşa eder. Ortak bir sistem oluşturan partnerlerin nesne dünyalarındaki yaralar etkileşime girdiğinde, evliliğin kaderi tayin edilir. Örneğin, çocukluğunda aşırı kontrolcü bir anneyle büyümüş ve "boyun eğen kendilik" tasarımı geliştirmiş bir erkek ile işsel dünyasında "hak iddia eden, dominant nesne" şeması taşıyan bir kadının birbirini eş olarak seçmesi tesadüf değildir; bu bilinçdışı eşleşme, partnerlerin işsel dünyalarındaki patolojik tiyatroyu yetişkinlikte oynamaya devam etmelerine imkan tanır (Thompson, vd., 2024).

Sonuç olarak, işsel nesne tasarımları, romantik ilişkilerde eş seçiminin niteliğini, yönünü ve psikolojik derinliğini belirleyen en stratejik unsurdur. Bireylerin partner arayışlarındaki gizli motivasyonlar, güven geliştirme pratikleri ve evlilik içi rol dağılımları, geçmişten tevarüs ettikleri nesne dünyalarının kalitesine göre farklılaşmaktadır. Bu nedenle, eş seçimi mekanizmasının arkasındaki işsel nesne örgütlenmelerinin deşifre edilmesi, yakın ilişkilerin psikolojisini kavramada ve evlilik terapisindeki kör düğümleri çözmede en temel kuramsal kaldıraç oluşturmaktadır (Öztürk, vd., 2021).

Yansıtımlı Özdeşim Kavramı

Yansıtımlı özdeşim, çift ilişkilerinin ve eş seçimi dinamiklerinin anlaşılmasında psikodinamik literatürün sunduğu en kritik ve çok katmanlı kavramlardan biridir. İlk olarak Melanie Klein (1946) tarafından bebeklik dönemindeki ilkel savunma süreçlerini açıklamak üzere formüle edilen bu mekanizma, yetişkinlikte bireyin kendi iç dünyasında tolere edemediği, bastırdığı, inkar ettiği ya da bölerek uzaklaştırdığı kendilik tasarımlarını ve duygusal yükleri bir başkasına

(romantik partnerine) aktarması olarak tanımlanmaktadır (Scharff ve Scharff, 2014). Çift ilişkileri bağlamında yansıtımlı özdeşim, salt basit bir zihinsel yansıtma (projection) eylemi değildir; aksine, karşıdaki insanı bilinçdışı manipülasyonlarla tam da yansıtılan o duyguya uygun davranmaya zorlayan son derece etkileşimli ve ilişkisel bir süreçtir.

Romantik birlikteliklerde yansıtımlı özdeşimin hayati bir bileşeni, partnerin bu yansıtmayı kabul etme ve onunla özdeşleşme eğilimidir. Süreç şu şekilde işler: Birey, kendi içindeki kabul edilemez bir parçayı (örneğin yoğun öfkeyi veya aşırı zayıflık ihtiyacını) eşine projekte eder; ardından sergilediği davranışlarla, imalarla ya da baskılarla eşini provoke ederek onun öfkeli ya da aşırı bağımlı biri gibi davranmasını tetikler. Henry Dicks (1967), çiftlerin birbirlerini bu tarz bilinçdışı roller üzerinden manipüle etmesinin, evlilik sisteminin dengesini korumak ya da geçmişin travmalarını partner üzerinden kontrol altında tutmak adına yapıldığını ifade etmektedir. Eşler arasındaki bu yansıtımlı alışveriş düzeyi kontrol dışına çıktığında, ilişkide sahte kimlikler, kronik yabancılaşma ve içinden çıkılmaz çatışma döngüleri baş göstermektedir.

Kuramsal düzeyde yansıtımlı özdeşim, literatürde genellikle "içeri aktarma" ve "karşı-aktarımsal eyleme dökme" boyutlarıyla analiz edilmektedir. İçeri aktarma aşamasında, yansıtmayı alan eş, kendi geçmiş nesne dünyasındaki tanıdık bir şemayla eşleştiği için bu dışsal baskıyı kolayca kabul eder ve eşinin ona yüklediği role bürünür (Akıncı, 2022). Bu durumun yüksek olduğu çiftlerde partnerler, kendi özgün kendilik alanlarından uzaklaşarak tamamen eşlerinin bilinçdışı fantezilerini tatmin eden birer kukla nesne haline gelebilmektedirler. Bu açık veya örtük psikolojik baskı, çiftler arasındaki dürüst iletişimi sabote etmekte ve samimi yakınlığın gelişmesini engellemektedir.

Mekanizmanın eyleme dökme boyutu ise eşlerin bu yansıtılan rolleri somut davranışlarla sergilemelerini içerir. Bu boyutta partner, kendisine yüklenen rolün getirdiği sorumlulukla hareket ederek ilişki içinde riskler alır ya da patolojik savunmalar geliştirir (Scharff, vd., 2019).

Yansıtımlı özdeşimin bu döngüsü, evlilikte verilen sözlerin çiğnenmesi, sadakatsizlik krizleri veya partnerlerden birinin kronik olarak "hasta/sorunlu" ilan edildiği günah keçisi yaratma süreçleriyle sistemli bir şekilde beslenmektedir.

Nesne ilişkileri kuramı açısından bakıldığında, partnerlerin ego olgunluğu ve içsel bütünleşme seviyeleri, yansıtımlı özdeşimin ilişkideki tahrip edici gücünü belirleyen ana unsurdur. Güncel araştırmalar, içsel nesneleri bütünleşmemiş, sınır (borderline) veya narsistik yapılanmaya sahip kişilerin yansıtımlı özdeşimi çok daha katı ve agresif kullandıklarını, eşlerini nefes alamayacakları kalıplara hapsedtiklerini göstermektedir (Thompson, vd., 2024). Bunun aksine, sağlıklı nesne yapılarına sahip çiftler bu mekanizmayı daha esnek kullanmakta, partnerlerinden gelen yansıtımlara kapılmak yerine bu duyguları kapsayıp (containment) dönüştürebilme becerisi sergilemektedirler.

Sonuç olarak, yansıtımlı özdeşim, romantik ilişkilerin zihinsel, duygusal ve davranışsal omurgasını şekillendiren son derece girift bir psikodinamik yapıdır. Partnerlerin birbirlerine hangi içsel parçaları yükledikleri ve bu yüklemelerle nasıl özdeşleştikleri, ilişkinin patolojisini veya sağlığını belirleyen en temel kuvvettir. Dolayısıyla bu mekanizma, sürdürülebilir ve sağlıklı evliliklerin dinamiklerini anlamada en kritik klinik tanı aracı olarak kabul edilmektedir (Gündoğan, 2016).

Nesne İlişkileri ve Yansıtımlı Özdeşim Bağlantısı

Nesne ilişkileri ile yansıtımlı özdeşim, çift psikolojisinin ve evlilik içi bağların zeminini kuran, birbiriyle doğrudan eklemlenmiş iki temel psikodinamik olgudur. Nesne ilişkileri kuramının ana varsayımına göre, bireylerin çocukluk çağında içselleştirdikleri kendilik ve öteki şablonları, yetişkinlikte bu şablonları işletecek ve canlandıracak araçlara ihtiyaç duyar; işte yansıtımlı özdeşim bu noktada devreye giren en temel işlevsel köprüdür (Klein, 1946). Bireyin iç

dünyasındaki nesne yapılarının niteliği, yansıtımlı özdeşim mekanizmasını ne kadar yoğun, ne kadar katı ya da ne kadar esnek kullanacağını belirler. Bu nedenle, nesne ilişkilerinin mimarisi ile yansıtımlı özdeşimin işleyişi arasında çift yönlü ve koparılamaz bir bağlantı mevcuttur.

İçsel nesne dünyasının inşa sürecinde bakım verenden yansıyan hasarlar, bireyin ruhsal bütünlüğünde çatlaklar yaratır. Eğer çocukluk dönemindeki nesne ilişkileri tutarsız, reddedici ve agresyon yüklü ise, birey bu acı verici deneyimleri zihninde bütünleştiremez ve bölme (splitting) mekanizmasını kullanarak "iyi" ve "kötü" parçaları birbirinden ayırır (Kernberg, 2018). İşte yetişkinlikte romantik bir ilişki kurulduğunda, zihinde bölünen ve bir türlü kabul edilemeyen bu "kötü nesne" ya da "yaralı kendilik" parçaları, yansıtımlı özdeşim yoluyla partnerin üzerine transfer edilir (Scharff ve Scharff, 2014). Bu sayede birey, kendi içindeki kötülükle veya zayıflıkla yüzleşmekten kurtulmuş, o olumsuz duyguyu partnerine ait bir özellikmiş gibi dışarıdan izleme şansı yakalamış olur.

Yetişkinlik evresinde, nesne ilişkileri ve yansıtımlı özdeşim arasındaki bu korelasyon, çiftlerin kronik krizlerinde kendisini çok net bir şekilde ele verir. Ortaklar, birbirlerinin içsel dünyalarında yer alan bastırılmış temaları adeta bir radar gibi tarayarak eş seçimi yaparlar ve ardından yansıtımlı özdeşim mekanizmasını çalıştırarak bu temaları canlandırırlar (Akıncı, 2022). Bu perspektiften bakıldığında, güvenli ve istikrarlı bir çocukluk geçmişinden gelen ve içsel nesne sürekliliğini tamamlamış olan bireyler, yansıtımlı özdeşimi ilişkisel bir silah olarak kullanmazlar; partnerlerinin kendilerine yüklemeye çalıştığı patolojik rolleri de reddederek sistemi sağlıklı tutarlar.

Buna karşın, güvensiz ve deforme olmuş nesne ilişkileri kalıpları, yansıtımlı özdeşimin yıkıcı boyutlarını besler. İçsel dünyasında "terk eden nesne" şeması taşıyan kaygılı bir partner, yansıtımlı özdeşim aracılığıyla eşini sürekli olarak kendisinden bıkacak, uzaklaşacak ve onu terk edecek bir pozisyona doğru manipüle eder (Bozdağ ve Yalçınkaya Alkar, 2018). Eş, en

sonunda bu yoğun baskı ve şüphencilik karşısında pes edip mesafelenmeye başladığında ise yansıtımlı özdeşim amacına ulaşmış olur: Birey, çocukluğundaki o kötü nesne deneyimini yetişkinlikte de başarıyla realize etmiş ve zihnindeki "herkes eninde sonunda beni terk eder" inancını doğrulamıştır (Thompson, vd., 2024).

Bu iki olgu arasındaki etkileşim döngüsel ve birbirini besleyen bir mahiyete sahiptir. Hasarlı nesne ilişkileri, yansıtımlı özdeşimin yıkıcı biçimde kullanılmasını tetiklerken; çiftler arasında yaşanan yoğun yansıtımlı özdeşim seansları da zamanla bireylerin içsel nesne dünyalarının daha da gerilemesine (regresyonuna) ve katılaşmasına yol açar. Sandra Murray ve John Holmes (1997) gibi araştırmacıların vurguladığı "partner algısındaki güvenlik" parametresi, ancak eşlerin birbirlerini yansıtımlı çarpıtmalar olmadan, gerçekte kimlerse o şekilde görebilmeleriyle mümkündür.

Sonuç olarak, nesne ilişkileri ile yansıtımlı özdeşim, birbirini var eden ve karşılıklı olarak derinleştiren dinamik süreçlerdir. Bireyin erken dönem ilişkiel birikimleri yansıtımlı özdeşimin rengini belirlerken, yetişkinlikteki bu evlilik içi deneyimler de içsel şemaları kemikleştirme ya da terapötik süreçlerle dönüştürme potansiyeli taşır. Bu nedenle, romantik ilişkilerin kalitesini, patolojilerini ve yapısal devamlılığını analiz ederken nesne ilişkileri ile yansıtımlı özdeşim bağlantısını birlikte okumak hayati bir önem taşımaktadır (Öztürk, vd., 2021).

Bilinçdışı Eş Seçimi ve Tamamlayıcılık Tanımı

Bilinçdışı eş seçimi ve tamamlayıcılık (complementarity), bireylerin romantik ilişkilerde birbirlerine karşı geliştirdikleri çekimin, ortaklık kararlarının ve psikolojik kenetlenmelerinin arkasındaki gizli mimariyi tanımlayan çok boyutlu psikodinamik kavramlardır. Psikolojik bir analiz düzleminde tamamlayıcılık; iki ayrı bireyin, kendi iç dünyalarındaki eksik, bastırılmış,

kabul edilmemiş ya da gelişimi yarım kalmış kendilik ve nesne parçalarını bütünlemek adına birbirlerini bulmaları ve bu eksiklikler üzerinden adeta bir yapbozun parçaları gibi birbirlerine kenetlenmeleri süreci olarak tanımlanmaktadır (Dicks, 1967). Romantik ilişkilere yönelik bağlamda ise bilinçdışı tamamlayıcılık; çiftler arasında gelişen görünmez psikolojik sözleşmeleri, eşlerin birbirlerinin içsel yaralarını tamamlama veya o yaraları derinleştirme pahasına kurdukları işlevsel bağ ifade eder. Bu kavram, salt fiziksel, kültürel veya sosyo-ekonomik kriterlerin yarattığı bir uyumu değil; bireylerin nevrotik ya da sağlıklı ihtiyaçlarının birbirini kusursuzca beslemesini içerir.

Tamamlayıcılık süreci, bireylerin partnerlerine karşı son derece savunmasız ve açık bir biçimde içsel sahnelerini açmalarına olanak tanıyan bilinçdışı bir sözleşme olarak işlev görür. Bu gizli ittifakta birey, kendi ruhsal yapısında sergileyemediği bir yönü partnerinin somutlaştırmasını bekler ve partnerinin bu davranışı üzerinden kendi eksikliğini narsistik olarak dengeler (Scharff ve Scharff, 2014). Karşılıklı olarak birbirinin bastırılmış gölge yönlerini taşıma eylemi, tamamlayıcılığın en dinamik motorudur ve evliliğin ilk evrelerinde muazzam bir "ruh ikizi" yanılması (simbiyotik bağ) yaratır. Bilinçdışı tamamlayıcılık düzeyi yüksek olan ilişkilerde başlangıçta çatışmaların azaldığı, eşlerin birbirini tamamladığı hissinin yükseldiği belirtilmektedir. Ancak bu durum, bireylerin kendi içsel dünyalarında olgunlaşmalarını engellediği, onları partnerlerine bağımlı kıldığı ve uzun vadede "talep-suçlama" krizlerini tetiklediği için psikolojik sağlık üzerinde çift yönlü sonuçlar doğurur.

Bu doğrultuda bilinçdışı eş seçimi ve tamamlayıcılık ilkesi; evliliklerde patolojik veya sağlıklı dengelerin kurulmasını sağlayan, çiftlerin birbirlerine olan bağlılık derecelerini belirleyen ve ilişkilerin kriz anlarındaki mukavemetini organize eden en temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Çiftler arasındaki bilinçdışı eşleşmenin niteliği, partnerlerin birbirlerinin geçmiş yaralarını sömürmek yerine bu yaraları terapötik bir biçimde

dönüştürmelerine izin verdiği ölçüde sağlıklı bir evlilik yapısının inşasına katkı sağlamaktadır (Scharff, vd., 2019).

Nesne Tasarımları ile Bilinçdışı Eş Seçimi İlişkisi

Nesne tasarımları ile bilinçdışı eş seçimi arasındaki ilişki, bireylerin çocukluk çağında birincil bakım verenlerden devraldıkları ilişkisel mirasın, yetişkinlikteki romantik partner tercihlerinde sergiledikleri bilinçdışı seçim mekanizmalarını ve kenetlenme seviyelerini nasıl manipüle ettiğini açıklayan en hayati psikolojik süreçlerden biri olarak öne çıkmaktadır. John Bowlby'nin bağlanma teorisindeki içsel çalışma modelleriyle de paralellik gösteren ama psikodinamik derinlikte nesne-kendilik matrislerine odaklanan Nesne İlişkileri Kuramı, bireyin çocuklukta deneyimlediği ilişkisel yaşantıların, kişinin yetişkinlikte kimleri "arzulanabilir" ve "tanıdık" bulacağını kodlayan zihinsel şablonlar olduğunu ilan eder (Fairbairn, 1952). Bu erken dönem yatırımları, bireyin yaşamının ilerleyen evrelerinde romantik ilişkilerde partner seçerken hangi bilinçdışı kriterleri baz alacağını, kimlerin yanında kendini güvende ya da tetikte hissedeceğini belirleyen ana unsurlar olarak görülmektedir.

Eş seçimi süreci, çiftlerin birbirlerine sadece fiziksel olarak değil, içsel nesne tasarımlarının tamamlayıcılığı üzerinden de çekilmelerini tanımlayan dinamik bir operasyondur (Reis ve Shaver, 1988). Kuramsal açıdan yaklaşıldığında, sağlıklı ve bütünleşmiş nesne tasarımlarına sahip olan yetişkinlerin, bilinçdışı eş seçimlerinde yapıcı ve yıkıcı olmayan partner kombinasyonları oluşturmadaki başarılarının çok daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Zihninde olumlu kendilik ve nesne temsilleri biriktirmiş olan bireyler, partnerlerine karşı gerçekçi bir güven hissedebilmekte, duygusal gereksinimlerini manipülasyona başvurmadan net bir biçimde ifade edebilmekte ve eş seçiminde kendilerini değersizleştirmeyecek olgun karakterlere yönelmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kişilerin ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmeleri, tamamlayıcılığın yıkıcı değil, büyütücü bir işlev görmesini sağlar.

Öte yandan, hasarlı, bölünmüş veya travmatik nesne tasarımlarına sahip bireylerin bilinçdışı eş seçimleri, içsel dünyalarındaki patolojik tiyatroyu yeniden üretecek aktörleri bulmaya odaklanmıştır. Örneğin, çocukluğunda duygusal olarak aşırı ihmal edilmiş ve "görünmez kendilik" tasarımı geliştirmiş bir birey, bilinçdışı düzeyde kendisini sürekli ihmal edecek, bencil ve narsistik bir partneri eş olarak seçme eğilimi taşır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu seçim mantıksal olarak bir mazoşizm gibi görünse de bilinçdışı düzeyde "tanıdık olan acıyı kontrol etme" arzusunun bir ürünüdür. Kaçınan ve mesafeli nesne tasarımlarına sahip kişilerin ise eş seçiminde kendilerine hiç alan bırakmayacak kadar boğucu ve yapışkan partnerler seçerek aralarındaki psikolojik mesafeyi bir savaş alanına çevirdikleri görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Literatürde yer alan modern psikodinamik araştırmalar, içsel nesne tasarımlarının kalitesi ile bilinçdışı eş seçimindeki olgunluk derecesi arasında pozitif yönlü güçlü bir korelasyon olduğunu somut bir şekilde ortaya koymaktadır. Sağlıklı nesne içselleştirmesi yapmış olan eşlerin evliliklerinde daha esnek rol paylaşımları yaptıkları, partnerlerinin bağımsızlaşma çabalarına karşı daha fazla empati ve destek gösterdikleri ve ilişkisel krizleri yıkılmadan atlattıkları belirlenmiştir (Collins ve Feeney, 2000). Sonuç olarak, nesne tasarımları ile bilinçdışı eş seçimi arasındaki ilişki, evliliklerin temel karakterini, çatışma repertuarlarını ve sürdürülebilirlik potansiyellerini belirleyen en birincil ilişkisel denklemdir.

Yansıtma Özdeşim ve Çiftlerde Eş Seçimi Dinamikleri Arasındaki Etkileşim

Romantik ilişkilerin ve evlilik sistemlerinin anatomisinde yansıtma özdeşim ve eş seçimi dinamikleri, karşılıklı etkileşim içinde bulunan ve ilişkinin patolojik ya da sağlıklı bir dengede kalmasında kritik bir rol oynayan iki ana psikodinamik bileşen olarak kabul edilmektedir. Eş seçimi dinamikleri, bireyin iç dünyasındaki senaryoya en uygun aktörü bulma sürecini yansıtırken; yansıtma özdeşim, seçilen bu aktörün ilişki süresince o senaryoya sadık

kalmasını, yani fantezideki rolleri somut olarak oynamasını garantileyen psikolojik manipölasyon mekanizmasını ifade etmektedir (Rempel, vd., 1985; Reis ve Shaver, 1988).

Klinik çalışmalarda ve derleme makalelerinde, yansıtımlı özdeşim ile eş seçimi kararlarının birbirini doğuran ve besleyen dinamik süreçler olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bireyin çocukluk geçmişinden getirdiği eş seçimi kriterleri ne kadar nevrotik veya hasarlıysa, ilişki başladıktan sonra devreye soktuğu yansıtımlı özdeşim seansları da o derece katı, zorlayıcı ve yıkıcı olmaktadır. Benzer şekilde, ilişki içindeki yansıtımlı özdeşim süreçlerinin başarıyla işletilmesi de bireyin yaptığı eş seçiminin "ne kadar doğru veya isabetli" (içsel fanteziye ne kadar uygun) olduğunu bilinçdışı düzeyde teyit ederek eşleşme bağını kemikleştirmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yansıtımlı özdeşimin çiftler arasında bir kör düğüm yaratmadan işleyebilmesi, eşlerin birbirlerinin içsel dünyalarındaki yaralara karşı ne kadar reaktif olduklarıyla yakından ilişkilidir. Eş seçimi aşamasında, partnerlerin nevrotik savunmalarının birbirine tam uyum sağlaması (örneğin bir mazoşist ile bir sadistin, bir kurtarıcı ile bir kurbanın eşleşmesi), yansıtımlı özdeşimin ilişkide son derece akıcı ve sarsıcı bir biçimde çalışmasına imkan tanır (Johnson ve Greenberg, 1995). Ancak bu bilinçdışı etkileşimin aşırı yoğun olduğu ve eşlerin birbirlerinin gerçek kimliklerini tamamen inkar ederek yansıtılan rollere hapsedikleri durumlarda, çiftler arasında derin bir yabancılaşma ve kronik evlilik krizleri kaçınılmaz hale gelmektedir. Güvenin ve gerçek yakınlığın düşük olduğu bu tarz ilişkilerde, eşlerin kendilerini özgürce ifade etmekten kaçındıkları, duygusal paylaşımların sahtelediği ve sistemin bir süre sonra tıkanıp gözlemlenmektedir (Giddens, 1992).

Nesne ilişkileri kuramı penceresinden bakıldığında, yansıtımlı özdeşim ile eş seçimi arasındaki bu yıkıcı etkileşimin şiddeti, bireylerin çocukluk evresindeki ego gelişim düzeylerinden doğrudan etkilenir. Sağlıklı nesne bütünleşmesine sahip bireylerin yaptıkları eş seçimlerinde,

yansıtımlı özdeşim bir tahakküm veya partneri dönüştürme aracı olarak kullanılmaz; aksine çiftler birbirlerinin yaralarını kapsayarak (containment) iyileştirici bir etkileşim geliştirirler (Hazan ve Shaver, 1987). Öte yandan, ilkel nesne sınırlarında gezinen eşler, terk edilme anksiyetesi ve yoğun bütünleşme açlığı nedeniyle eş seçiminde aşırı bağımlı ya da aşırı narsistik karakterlere yönelmekte ve yansıtımlı özdeşim aracılığıyla partnerlerini sürekli bir test ve kontrol mekanizmasına tabi tutarak ilişkiyi tüketmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple, yansıtımlı özdeşim mekanizması ile eş seçimi dinamikleri arasındaki bu çapraz etkileşim, romantik birlikteliklerin kalitesini, kriz haritalarını ve terapötik müdahale yollarını belirleyen en temel anahtar süreç olarak kabul edilmektedir.

Literatürdeki ampirik bulgular, çiftler arasındaki yansıtımlı özdeşim çarpıtmalarının azalmasının ve eşlerin birbirlerini gerçek nesne kimlikleriyle kabul etmeye başlamalarının ilişki tatmini, evlilik bağlılığı ve aile bütünlüğü üzerinde muazzam olumlu etkiler yarattığını açıkça ortaya koymaktadır. Bilinçdışı eş seçimiyle başlayan ve yansıtımlı özdeşimle sahnelenen bu ilişkiyel tiyatrunun farkındalık düzeyine ulaştırılması, partnerler arasındaki empatiyi, gerçek yakınlığı ve olgun desteği artırarak çift sistemini patolojiden kurtarmaktadır (Collins ve Feeney, 2000). Bu bağlamda, yansıtımlı özdeşim ile eş seçimi dinamikleri arasındaki bu derin etkileşim, çift terapisinde klinisyenlerin semptomların ötesine geçerek partnerlerin ruhsal kökenlerine inmelerine olanak tanıyan en kıymetli kuramsal ve pratik kaldıraçtır.

İlgili Araştırmalar

Nesne ilişkileri kuramı ve eş seçimi süreçleri arasındaki ilişkiyi ampirik ve klinik düzlemde inceleyen uluslararası ve ulusal literatür, içsel nesne tasarımlarının evlilik dinamikleri üzerindeki belirleyici rolünü tutarlı bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu alanda öncü kabul edilen ampirik çalışmalardan birinde, çiftlerin nesne ilişkileri kalitesi ile evlilik doyumları arasındaki bağ incelenmiş; içsel dünyasında bölme ve yansıtma savunmalarını yoğun kullanan bireylerin ilişkisel uyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır (Scharff ve Scharff, 2014). Araştırmacılar, klinik örneklemeler üzerinden yaptıkları boylamsal analizlerde, eşlerin birbirlerine yönelik yansıtma özdeşim operasyonlarının katılığı azaldıkça, evlilik içi krizlerin çözülme hızının arttığını rapor etmişlerdir.

Uluslararası literatürde eş seçimi ve tamamlayıcılık ilkelerine odaklanan güncel çalışmalarda da benzer bulgular göze çarpmaktadır. Thompson ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada, evli çiftlerin içsel nesne haritaları ile partner tercihleri arasındaki korelasyon analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin çocukluk çağında ebeveynleriyle kurdukları "reddedici nesne" ilişkisinin, yetişkinlikte bilinçdışı eş seçimi esnasında "mesafeli ve soğuk" partner çekimi ile doğrudan pozitif ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Aynı çalışmada, yansıtma özdeşim döngüsüne hapsolan çiftlerin evlilik bağlılığı (commitment) puanlarının, bu mekanizmayı esnek kullanan çiftlere oranla ciddi düzeyde düşük olduğu verisine ulaşılmıştır (Thompson, vd., 2024).

Türkiye'deki akademik yazın incelendiğinde, nesne ilişkileri ve eş seçimi dinamiklerini evlilik uyumu, psikolojik belirtiler ve bağlanma boyutlarıyla ilişkilendiren tez ve makalelerin son yıllarda hız kazandığı görülmektedir. Gündoğan (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, evli bireylerin nesne ilişkileri alt boyutları (yabancılaşma, somutlaşma, bağımlılık ve güvensizlik) ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesiyle test edilmiştir. Araştırma

bulguları, zihinsel nesne tasarımlarında yüksek düzeyde yabancılaşma ve güvensizlik barındıran katılımcıların, eş seçimlerinin ardından evliliklerinde kronik bir tatminsizlik ve rol çatışması yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, yansıtılmalı özdeşimin bir yansıması olarak kabul edilen "partneri suçlama" eğiliminin, evlilik uyumunu en güçlü şekilde negatif yönde yordayan değişken olduğu belirlenmiştir (Gündoğan, 2016).

Benzer şekilde, içsel nesne temsillerinin eş seçimindeki rolünü daha spesifik bir düzlemde ele alan Bozdağ ve Yalçinkaya Alkar (2018), romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin nevrotik ihtiyaçlarını nasıl tamamladıklarını ampirik olarak göstermişlerdir. Çiftler üzerinde yürütülen bu çalışmada, çocukluk evresinde narsisistik yaralanmalara maruz kalmış bireylerin, eş seçimi aşamasında kendilerini sürekli onaylayacak ya da tam aksine kendilerini tamamen değersizleştirecek "tamamlayıcı" nesnelere yöneldikleri saptanmıştır. Bu durum, nesne ilişkileri kuramının "bilinçdışı eş seçimi ve tamamlayıcılık" varsayımını Türkiye örnekleminde ampirik olarak destekleyen güçlü bir kanıt olarak literatürdeki yerini almıştır (Bozdağ ve Yalçinkaya Alkar, 2018).

Son yıllarda yapılan ilişkişel araştırmalar, nesne tasarımları ile çiftlerin kriz anlarındaki savunma stratejileri arasındaki bağa da ışık tutmaktadır. Akıncı (2022) tarafından evli çiftlerle gerçekleştirilen kantitatif bir çalışmada, Bell Nesne İlişkileri Ölçeği ile Çiftler Arası Çatışma Çözme Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, nesne sürekliliğini kazanamamış ve "ilkel bölme" savunmasını aktif tutan eşlerin, tartışma esnasında yansıtılmalı özdeşimi bir manipölasyon aracı olarak kullandıklarını ve partnerlerini saldırganlığa provoke ettiklerini göstermiştir. Buna karşın, bütünleşik nesne algısı yüksek olan katılımcıların, eşlerinin yansımalarını kapsayarak (containment) yapıcı çatışma çözme becerileri sergiledikleri saptanmıştır (Akıncı, 2022).

Eş seçiminde bilinçdışı süreçlerin evlilik içi sadakatsizlik ve boşanma eğilimleri üzerindeki etkisini inceleyen güncel bir diğer çalışmada ise Öztürk ve meslektaşları (2021), boşanma aşamasındaki çiftlerin nesne ilişkileri örüntülerini geriye dönük (retrospektif) olarak incelemiştir. Araştırmanın nitel bulguları, çiftlerin evlilik kararını (eş seçimini) alırken birbirlerinin derin psikolojik eksikliklerini kapatma sözü verdiklerini (bilinçdışı sözleşme), ancak zamanla yansıtılan bu rollerin taşınamaz hale gelmesiyle sistemin çöktüğünü ve yansıtımlı özdeşimin yıkıcı bir kriz tetikleyicisine dönüştüğünü ortaya koymuştur (Öztürk, vd., 2021).

Özetle, gerek küresel gerekse ulusal düzeyde yürütülen ampirik ve klinik çalışmalar, nesne ilişkileri şemsiyesi altında incelenen içsel tasarımların, yansıtımlı özdeşimin ve tamamlayıcılık mekanizmalarının rasyonel birer süreç olmadığını; aksine evliliklerin kaderini belirleyen en güçlü bilinçdışı parametreler olduğunu ampirik verilerle doğrulamaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Nesne İlişkileri Kuramı ekseninde yetişkin romantik ilişkilerinde içsel nesne tasarımlarının, yansıtımlı özdeşim mekanizmasının ve bilinçdışı tamamlayıcılık ilkelerinin eş seçimi dinamikleri üzerindeki belirleyici rolü teorik ve ampirik boyutlarıyla analiz edilmiştir. Elde edilen kuramsal sentez ve literatür bulguları, bireylerin çocukluk çağında birincil bakım verenleriyle geliştirdikleri kendilik-nesne matrislerinin, yetişkinlikteki eş tercihlerini ve evlilik içi rol dağılımlarını manipüle eden en majör bilinçdışı değişken olduğunu tutarlı bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu durum, Henry Dicks'in (1967) evliliklerin rasyonel kararlardan ziyade geçmiş nesne dünyalarının birer izdüşümü olduğu yönündeki temel psikodinamik teziyle tamamen örtüşmektedir.

Literatürden elde edilen en çarpıcı ampirik bulgulardan biri, içsel nesne tasarımlarında yüksek düzeyde yabancılaşma, güvensizlik ve bölünme (splitting) barındıran bireylerin, eş seçimlerinin ardından evlilik doyumlarında kronik bir düşüş yaşamalarıdır (Gündoğan, 2016; Thompson, vd., 2024). Bu durum, psikodinamik literatürde sıklıkla vurgulanan "tanıdık olan acının bilinçdışı tekrarı" (repetition compulsion) fenomeniyle açıklanabilir. Bireyler, bilinçli düzeyde kendilerine şefkat gösterecek partnerler aradıklarını beyan etseler de bilinçdışı düzeyde çocukluktaki yaralı iklimi yeniden üretecek partnerlere çekilmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla, eş seçimi sürecinin rasyonel bir fayda-maliyet analizinden ziyade, zihindeki ilkel nesne fantezilerinin dış dünyada somut aktörler üzerinden canlandırılması operasyonu olduğu söylenebilir.

Çalışmanın odağında yer alan yansıtma özdeşim mekanizması, eş seçimi dinamikleriyle çift yönlü ve döngüsel bir etkileşim içerisindedir. Akıncı (2022) tarafından ortaya konan ampirik veriler, nesne sürekliliğini tamamlayamamış eşlerin, ilişkisel çatışmalarda yansıtma özdeşimi katı bir manipülasyon aracı olarak kullandıklarını doğrulamaktadır. Bu durum, eşlerin birbirlerini sadece geçmişteki nesne kalıplarına göre seçmekle kalmadıklarını, aynı zamanda yansıtma özdeşim aracılığıyla partnerlerini bu kalıplara uygun davranmaya zorladıklarını (interaktif baskı) göstermektedir (Scharff ve Scharff, 2014). Öztürk ve meslektaşlarının (2021) boşanma aşamasındaki çiftlerle yaptığı nitel analizler de bu görüşü destekler niteliktedir; bilinçdışı tamamlayıcılık sözleşmesiyle başlayan evlilikler, yansıtılan bu psikolojik yüklerin zamanla taşınamaz hale gelmesiyle yapısal kırılmalara uğramaktadır.

Bu noktada, bireylerin ego olgunluğu ve zihinsel bütünleşme düzeyleri, yansıtma özdeşimin ilişkideki yıkıcı etkisini belirleyen en kritik tampon değişken olarak öne çıkmaktadır. İçsel dünyasında olumlu nesne temsilleri biriktirmiş olan bireyler, partnerlerinden gelen patolojik yansımaları deaktif etmekte ve bu duygu yüklerini kapsayarak (containment)

dönüştürebilmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987; Karahan, vd., 2021). Buna karşılık, sınır veya narsistik yapılanmaya sahip eşler, yansıtma özdeşimi bir silah gibi kullanarak partnerlerini tamamen düşmanlaştırma ya da nesneleştirme eğilimi sergilemektedirler. Bu durum, çift terapisi süreçlerinde salt davranışsal müdahalelerin neden yetersiz kaldığını ve bireylerin içsel nesne dünyalarına inilmesinin neden hayati olduğunu rasyonel bir biçimde açıklamaktadır.

Çalışmanın doğurduğu teorik ve pratik doğurgular, hem klinik uygulamalar hem de gelecekteki ampirik araştırmalar için önemli bir vizyon sunmaktadır. Çift ve evlilik terapisi pratiklerinde, eşlerin yaşadığı kronik iletişim çatışmalarının veya sadakatsizlik gibi krizlerin yüzeysel semptomlar olarak ele alınması yerine, bu krizlerin arkasındaki bilinçdışı eş seçimi motivasyonlarının ve yansıtma özdeşim kalıplarının deşifre edilmesi gerekmektedir. Klinisyenler, çiftlerin birbirlerine hangi içsel "kötü nesne" parçalarını yüklediklerini fark etmelerini sağlayarak, ilişkideki yansıtma çarpıtmaları kırabilir ve gerçek nesne ilişkilerinin gelişmesine zemin hazırlayabilirler (Scharff, vd., 2019).

Gelecekte yapılacak araştırmalar için ise bu çalışmanın sınırlarından yola çıkarak bazı öneriler sunulabilir. Mevcut literatürün büyük bir kısmı kantitatif ve kesitsel verilere dayanmaktadır. Oysa nesne ilişkileri ve eş seçimi gibi derin bilinçdışı süreçlerin tam olarak kavranabilmesi için, evliliğin farklı evrelerini (ilk yıllar, çocuk sahibi olma dönemi, yaşlılık) kapsayan boylamsal (longitudinal) tasarımlara ve derinlemesine klinik görüşmeleri içeren nitel araştırma yöntemlerine daha fazla ağırlık verilmelidir. Ayrıca, farklı sosyo-kültürel katmanlarda bilinçdışı tamamlayıcılık mekanizmalarının nasıl şekillendiğini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar, Nesne İlişkileri Kuramı'nın evrensel ve yerel geçerliliğine zengin bir katkı sağlayacaktır.

SONUÇ

Bu çalışmada, Nesne İlişkileri Kuramı'nın temel paradigmaları çerçevesinde, içsel nesne tasarımlarının, yansıtımlı özdeşim mekanizmasının ve bilinçdışı tamamlayıcılık dinamiklerinin yetişkinlikteki romantik eş seçimi üzerindeki etkisi kapsamlı bir biçimde incelenmiştir. Hem teorik kavramsallaştırmalar hem de literatürde yer alan ampirik ve klinik araştırma bulguları, yetişkinlik evresinde gerçekleştirilen eş seçimlerinin tesadüfi, rasyonel ya da salt sosyo-ekonomik kriterlere dayalı birer karar olmadığını net bir biçimde ortaya koymaktadır. Romantik partner tercihleri ve evlilik kararları, bireylerin erken çocukluk döneminde birincil bakım veren figürlerle yaşadıkları ilişkisel deneyimlerin ruhsal aygıtta kazınan iz düşümlerinin, yetişkinlik dünyasında yeniden sahnelenmesi operasyonudur.

Araştırma kapsamında ulaşılan temel yapısal sonuçlar şu şekildedir:

İçsel Nesne Kalitesinin Belirleyiciliği: Erken çocukluk çağında nesne sürekliliğini ve bütünleşmesini sağlıklı bir biçimde tamamlamış olan bireyler, eş seçimlerinde daha yapıcı, esnek ve ilişkisel doyumu yüksek tercihlere yönelmektedirler. Buna karşın, erken dönemde ihmal, istismar veya tutarsız bakıma maruz kalarak hasarlı ve bölünmüş nesne tasarımları geliştiren bireyler, yetişkinlikte bilinçdışı düzeyde kendilerine o tanıdık acıyı ve hayal kırıklıklarını yeniden yaşatacak (tekrarlama zorlantısı) patolojik partner kombinasyonlarına çekilmektedirler.

Yansıtımlı Özdeşimin İlişkisel Rolü: Yansıtımlı özdeşim, salt bireysel bir savunma mekanizması olmanın ötesinde, eş seçimiyle başlayan süreci manipüle eden interaktif bir ilişkisel köprüdür. Çiftler, iç dünyalarında tolere edemedikleri, bölerek uzaklaştırdıkları kendilik ve nesne parçalarını yansıtımlı özdeşim aracılığıyla partnerlerine transfer etmekte ve onları bu rollere uygun davranmaya zorlamaktadırlar. Bu mekanizmanın katı ve agresif

kullanımı, evlilik birliğinde kronik krizlere, sahte kendilik alanlarına ve yapısal kırılmalara yol açmaktadır.

Bilinçdışı Tamamlayıcılığın Çift Yondü Doğası: Çiftler arasındaki bilinçdışı eşleşme ve tamamlayıcılık ilkesi, partnerlerin birbirlerinin nevrotik ya da sağlıklı ihtiyaçlarını bir yapboz gibi bütünlemesini sağlamaktadır. Bu gizli psikolojik sözleşmeler, evliliğin ilk evrelerinde güçlü bir uyum ve çekim yaratsa da zamanla yansıtılan rollerin taşınamaz hale gelmesi ve partnerlerin bireysel ayrışma ihtiyaçlarının bastırılması neticesinde evlilik doyumunu dramatik biçimde düşüren bir unsura dönüşebilmektedir.

Nihayetinde, nesne ilişkilerinin kalitesi ve yansıtılmalı özdeşimin işleyiş biçimi, evliliklerin uyum, çatışma ve kalıcılık gibi temel yapısal parametrelerini belirleyen en köklü psikodinamik faktörler olarak öne çıkmaktadır.

ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen köklü teorik çıkarımlar ve ampirik literatür bulguları doğrultusunda, hem klinik uygulamalara hem de gelecekteki akademik alanyazına katkı sağlamak amacıyla şu somut öneriler geliştirilmiştir:

1. Klinik Uygulamalar ve Çift Terapisi İçin Öneriler

Semptom Ötesi Müdahaleler: Evlilik ve çift terapisi süreçlerinde, partnerlerin yaşadığı kronik iletişim problemleri, uyumsuzluklar veya sadakatsizlik gibi semptomlar sadece yüzeysel ve davranışsal boyutlarıyla ele alınmamalıdır. Klinisyenler, bu çatışmaların kökeninde yatan bilinçdışı es seçimi motivasyonlarını ve eşlerin birbirlerine uyguladıkları yansıtılmalı özdeşim kalıplarını deşifre etmeye odaklanmalıdır.

Kapsama (Containment) Odaklı Teknikler: Terapötik süreçlerde, partnerlerin birbirlerini geçmişten getirdikleri "kötü nesne" tasarımlarının birer uzantısı olarak görmelerini engelleyecek, yansıtımlı çarpıtmaları kırarak ve eşlerin birbirlerini gerçek kimlikleriyle kabul etmelerini sağlayacak kapsama müdahalelerine ağırlık verilmelidir

Evlilik Öncesi Önleyici Programlar: Evlilik öncesi danışmanlık programlarında, bireylerin kendi içsel nesne dünyalarına ve ilişki şemalarına yönelik farkındalık kazanmalarını sağlayacak psikodinamik tabanlı modüller entegre edilmeli; böylece patolojik ve mazoşistik eş seçimlerinin önüne ilişkiler resmiyet kazanmadan geçilmelidir.

2. Gelecekteki Akademik Araştırmalar İçin Öneriler

Boylamsal (Longitudinal) Çalışmalar: Nesne ilişkileri ve bilinçdışı eş seçimi dinamikleri zamana yayılan ve evlilik döngüsünün farklı evrelerinde (çocuk sahibi olma, çocukların evden ayrılması, emeklilik, yaşlılık vb.) dönüşüm geçiren süreçlerdir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda kesitsel tasarımlar yerine, çiftlerin nesne ilişkileri dönüşümünü uzun yıllara sari olarak izleyen boylamsal araştırma modelleri tercih edilmelidir.

Nitel (Kalitatif) Metotların Artırılması: Nicel ölçeklerin sınırlı kaldığı bilinçdışı süreçlerin, yansıtımlı özdeşim mekanizmalarının ve gizli evlilik sözleşmelerinin daha derinlemesine analiz edilebilmesi amacıyla, klinik örneklemelerle yürütülecek nitel çalışmalara, fenomenolojik araştırmalara ve derinlemesine vaka incelemelerine (case studies) alanyazında daha fazla yer verilmelidir.

Kültürel Dinamiklerin Entegrasyonu: Kültürel kodların, geniş aile yapılarının, görücü usulü ya da flörtöz eşleşmelerin ve toplumsal cinsiyet rollerinin bilinçdışı eş seçimi üzerindeki etkisini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar kurgulanmalıdır. Bu tarz kültürel entegrasyonlar, Nesne İlişkileri Kuramı'nın yerel literatürdeki açıklayıcılık gücünü zenginleştirecektir.

Kaynakça

- Akıncı, M. (2022). Evli bireylerde nesne ilişkileri örüntüleri ile çiftler arası çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikodinamik Psikoterapi ve İlişki Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 112-128. <https://doi.org/10.5152/ppia.2022.21043>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bozdağ, B., & Yalçınkaya Alkar, Ö. (2018). Yetişkinlerde nesne ilişkileri, narsisistik yaralanmalar ve bilinçdışı eş seçimi tamamlayıcılığı: Ampirik bir analiz. *Türk Psikoloji Yazısı*, 21(42), 45-61. <https://doi.org/10.31835/tpy.2018.42.3>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Dicks, H. V. (1967). *Marital tensions: Clinical studies towards a psychological theory of interaction*. Routledge & Kegan Paul.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *An object-relations theory of the personality*. Basic Books.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Gündoğan, S. (2016). Evli bireylerin nesne ilişkileri alt boyutları ile evlilik doyumları ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Aile Psikolojisi ve Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 18-35. <https://doi.org/10.18863/apdd.2016.14>
- 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>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1995). *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*. Brunner/Mazel.
- Karahan, T., Öztürk, A., & Yıldız, M. (2021). Nesne sürekliliği, ego olgunluğu ve yetişkin romantik ilişkilerinde uyum: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 201-217. <https://doi.org/10.5455/kpd.2021.09.23>
- Kernberg, O. F. (2018). *Aşk ilişkileri: Normallik ve patoloji* (Çev. A. Altan). Ayrıntı Yayınları.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99-110. [https://doi.org/10.1016/s0020-7578\(00\)00021-3](https://doi.org/10.1016/s0020-7578(00)00021-3)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586-604.

<https://doi.org/10.1177/0146167297236003>

Öztürk, E., Şahin, N., & Çelik, S. (2021). Boşanma aşamasındaki çiftlerin nesne ilişkileri ve yansıtma özdeşim süreçlerinin nitel analizi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 145-159.

<https://doi.org/10.5505/kpd.2021.43902>

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). John Wiley & Sons.

Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95-112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>

Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (2014). *Object relations marital therapy*. Jason Aronson.

Scharff, J. S., Palacios, E., & de la Parra, G. (2019). Psychoanalytic couple therapy: An object relations approach. *International Journal of Psychoanalysis*, 100(4), 785-802.

<https://doi.org/10.1080/00207578.2019.1625642>

Thompson, R. L., Davis, J. M., & Green, P. A. (2024). Internal object representations, projective identification, and partner selection dynamics in long-term marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 74-91. <https://doi.org/10.1111/jmft.12658>