

Duygusal Taşma: Yakın İlişkilerde Yoğun Duygusal Uyarılmanın Aile Danışmanlığı Perspektifinden Değerlendirilmesi

Emotional Flooding: A Family Counseling Perspective on Intense Emotional Arousal in Close Relationships

Şenol GÜNECİ

Sosyolog / Aile Danışmanı

İstanbul, Türkiye

bilgi@senolguneci.com.tr

ORCID: 0000-0003-0837-6419

Özet

Duygusal taşma, bireyin yoğun duygusal uyarılma nedeniyle düşünme, değerlendirme ve sağlıklı iletişim kurma kapasitesinin geçici olarak azalmasını ifade eden psikolojik bir süreçtir. Uluslararası literatürde Emotional Flooding olarak adlandırılan bu kavram, özellikle evlilik ve yakın ilişkilerde yaşanan çatışmaların anlaşılmasında önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Her ne kadar psikiyatrik tanı sistemlerinde bağımsız bir bozukluk olarak yer almasa da aile danışmanlığı, çift terapisi ve ilişki psikolojisi alanlarında sıklıkla başvurulan açıklayıcı kavramlardan biridir. Bu çalışmada duygusal taşmanın ortaya çıkış süreci, psikolojik ve nörobiyolojik temelleri, bağlanma kuramı ve aile sistemleri yaklaşımı çerçevesinde ele alınmış; bireyler, çift ilişkileri ve aile sistemi üzerindeki etkileri güncel bilimsel çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir. Ayrıca aile danışmanlığı uygulamalarında kullanılacak önleyici ve iyileştirici yaklaşımlara yer verilerek, sağlıklı iletişim ve duygu düzenleme becerilerinin ilişki doyumu üzerindeki belirleyici rolü tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Taşma, Emotional Flooding, Aile Danışmanlığı, Çift Terapisi, İlişki Psikolojisi, Duygu Düzenleme, Evlilik, Yakın İlişkiler, Bağlanma Kuramı, İletişim

Abstract

Emotional flooding is a psychological process in which an individual's ability to think clearly, evaluate situations, and communicate effectively becomes temporarily impaired due to intense emotional arousal. Referred to as Emotional Flooding in the international literature, this concept provides an important theoretical framework for understanding conflicts in marriage and intimate relationships. Although it is not recognized as an independent psychiatric disorder in diagnostic classification systems, it is widely used in family counseling, couples therapy, and relationship psychology as a descriptive concept. This study examines the emergence of emotional flooding through the perspectives of psychological theory, neurobiology, attachment theory, and family systems theory. Its effects on individuals, intimate relationships, and family functioning are discussed in light of current scientific evidence. Furthermore, preventive and therapeutic approaches applicable in family counseling are presented, emphasizing the critical role of emotional regulation and healthy communication skills in maintaining relationship satisfaction and stability.

Keywords: Emotional Flooding, Family Counseling, Couples Therapy, Relationship Psychology, Emotion Regulation, Marriage, Intimate Relationships, Attachment Theory, Communication, Family Systems

İnsan ilişkileri yalnızca sözcüklerden ibaret değildir. Bir bakış, uzun süren bir sessizlik, yükselen ses tonu ya da aniden terk edilen bir tartışma, çoğu zaman söylenen kelimelerden daha fazla anlam taşır. Özellikle romantik ilişkilerde ve evliliklerde bireylerin birbirlerine verdikleri duygusal tepkiler, ilişkinin niteliğini belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Bazı çiftler yaşadıkları anlaşmazlıkları yapıcı biçimde yönetebilirken bazıları ise aynı olay karşısında yoğun öfke, kaygı, çaresizlik veya savunmacılık hissederek sağlıklı düşünme becerilerini geçici olarak kaybedebilmektedir. Aile danışmanlığı ve çift terapisi alanında son yıllarda üzerinde giderek daha fazla durulan bu durum, uluslararası literatürde Emotional Flooding olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada kavramın Türkçe karşılığı olarak Duygusal Taşma ifadesi tercih edilmiştir. Bu tercih yalnızca dilsel bir çeviri değil, aynı zamanda kavramın özünü yansıtan bir karşılıktır. Çünkü burada söz konusu olan durum, bireyin yaşadığı duyguların kontrolünü tamamen kaybetmesi değil; duyguların bilişsel süreçleri geçici olarak baskılayacak ölçüde yoğunlaşmasıdır.

Duygusal taşma, psikiyatride tanımlanmış bağımsız bir ruhsal bozukluk değildir. Amerikan Psikiyatri Birliğinin Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5-TR) veya Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması'nda (ICD-11) bu isimle yer almamaktadır. Bununla birlikte kavram, özellikle ilişki araştırmaları, evlilik terapisi ve duygu düzenleme çalışmaları içerisinde yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu yönüyle duygusal taşma, klinik bir tanıdan çok belirli bir psikolojik süreci tanımlayan açıklayıcı bir kavramdır. Kavramın bilimsel değeri de tam olarak burada ortaya çıkmaktadır. Çünkü birçok çift, yaşadığı ilişki sorunlarının temelinde iletişim eksikliği olduğunu düşünürken aslında iletişim kuramamalarının nedeni, yoğun duygusal uyarılma nedeniyle sağlıklı iletişim kurabilecek psikolojik kapasiteyi geçici olarak kaybetmeleridir.

İlişkiler üzerine yapılan araştırmalar, insanların çatışmaları yalnızca mantıklarıyla yönetmediğini göstermektedir. Beyin, tehdit algıladığı durumlarda bilişsel değerlendirmeden önce duygusal tepki üretmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde eleştirilme, reddedilme, küçümsenme, değersiz görülme veya terk edilme ihtimali, birey tarafından fiziksel bir tehdit kadar yoğun algılanabilmektedir. Bu nedenle bazı tartışmalar sırasında kişiler "Ne söylediğimi bile hatırlamıyorum.", "O anda kendimi kaybettim.", "Sanki beynim durmuştu." ya da "Konuşulan hiçbir şeyi duymuyordum." gibi ifadeler kullanılmaktadır. Bu anlatımlar yalnızca mecazi söylemler değildir; nöropsikolojik açıdan karşılığı bulunan yaşantılardır.

John Gottman'ın uzun yıllara yayılan çift araştırmaları, duygusal taşmanın evlilik doyumunu azaltan en önemli süreçlerden biri olduğunu göstermektedir. Gottman, laboratuvar ortamında çiftlerin tartışmalarını incelerken yalnızca söyledikleri sözleri değil; kalp atış hızlarını, deri iletkenliklerini, stres hormonlarını ve yüz ifadelerini de değerlendirmiştir. Bulgular, yoğun çatışma sırasında bazı bireylerin fizyolojik uyarılmışlık düzeylerinin olağan sınırların çok üzerine çıktığını ortaya koymuştur. Kalp atım hızındaki belirgin artış, solunumun hızlanması, kas gerginliğinin yükselmesi ve dikkat kapasitesinin daralması, bireyin karşısındaki kişiyi dinlemesini neredeyse imkansız hale

getirmektedir. Böyle bir durumda kişi artık eşinin ne söylediğini anlamaya değil, kendisini korumaya odaklanmaktadır.

Bu süreç, evrimsel psikoloji açısından değerlendirildiğinde anlaşılır görünmektedir. İnsan beyni milyonlarca yıllık evrim sürecinde hayatta kalmayı önceliklendirecek biçimde gelişmiştir. Tehlike algılandığında sempatik sinir sistemi devreye girer, adrenalin ve kortizol salgılanır, kalp daha hızlı çalışmaya başlar ve beden savaş ya da kaç tepkisine hazırlanır. Modern yaşamda fiziksel tehditlerin yerini çoğu zaman sosyal tehditler almıştır. Eş tarafından eleştirilmek, küçümsenmek veya değersiz hissettirilme de beyin tarafından benzer biyolojik mekanizmalarla değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla duygusal taşma yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik bir süreçtir.

Bu durumun en önemli sonuçlarından biri empati kapasitesinin geçici olarak azalmasıdır. Duygusal taşma yaşayan birey, karşı tarafın duygularını anlamakta zorlanır. Tartışmanın amacı sorunu çözmek olmaktan çıkar; haklı olduğunu kanıtlamak, kendini savunmak veya saldırıyı durdurmak haline gelir. Bu nedenle birçok çift tartışma sonrasında "Aslında söylemek istediğim bu değildi." ya da "Keşke o sözleri söylemeseydim." diyebilmektedir. Çünkü yoğun fizyolojik uyarılmışlık altında verilen tepkiler çoğu zaman bireyin gerçek düşüncelerini değil, tehdit algısına verdiği otomatik savunmaları yansıtmaktadır.

Duygusal taşmanın ilişkilere zarar veren yönlerinden biri de bulaşıcı olmasıdır. İlişkiler karşılıklı düzenlenen sistemlerdir. Eşlerden biri sesini yükselttiğinde diğerkinin fizyolojik uyarılmışlığı da artmaktadır. Bu nedenle tartışmalar çoğu zaman doğrusal değil, döngüsel biçimde ilerler. Bir taraf eleştirir, diğer taraf savunmaya geçer, savunma karşı tarafın öfkesini artırır, yükselen öfke yeni savunmaları tetikler ve kısa sürede her iki birey de yoğun duygusal taşma yaşamaya başlar. Sorunun ne olduğu unutulur; geriye yalnızca çatışmanın kendisi kalır.

Aile danışmanlığı uygulamalarında en sık karşılaşılan yanlış inanışlardan biri, yüksek sesle tartışmanın ilişkinin güçlü olduğu anlamına geldiği düşüncesidir. Oysa araştırmalar bunun tam tersini göstermektedir. Sağlıklı ilişkilerde çatışmalar tamamen ortadan kalkmaz; ancak çatışmalar sırasında bireylerin fizyolojik uyarılmışlık düzeyleri daha kontrollü kalır. Çiftler birbirlerini dinleyebilir, kısa molalar verebilir, özür dileyebilir ve konuşmaya tekrar dönebilirler. Duygusal taşmanın yoğun olduğu ilişkilerde ise konuşmalar giderek monologlara dönüşür. Her iki taraf da kendisini ifade etmeye çalışırken aslında hiç kimse karşı tarafı dinlememektedir.

Modern yaşam koşulları da bu süreci besleyen önemli etkenler arasındadır. İş yükü, ekonomik belirsizlikler, dijital teknolojilerin sürekli dikkat talep etmesi, ebeveynlik sorumlulukları ve sosyal destek ağlarının zayıflaması bireylerin stres düzeyini artırmaktadır. Zaten yüksek stres altında yaşayan bireylerin çatışma sırasında duygusal taşma yaşama olasılığı daha yüksektir. Dolayısıyla ilişki içerisinde görülen birçok yoğun tartışmanın nedeni yalnızca ilişkinin kendisi değil, ilişkinin içinde bulunduğu yaşam koşullarıdır.

Burada özellikle vurgulanması gereken nokta, duygusal taşmanın öfke ile aynı şey olmadığıdır. Her öfkelenen birey duygusal taşma yaşamaz. Benzer şekilde sessiz kalan herkes de sakin değildir. Bazı bireyler çatışma sırasında konuşmayı tamamen bırakmakta, göz temasından kaçınmakta ve duygusal olarak geri çekilmektedir. Dışarıdan bakıldığında bu kişiler sakin görünse de fizyolojik ölçümler, içsel uyarılmışlıklarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle sessizlik her zaman duygusal düzenlemenin göstergesi değildir; bazen yoğun taşmanın dışı vurulmayan biçimidir.

Çift terapisinde danışanların sık kullandığı ifadelerden biri "Birbirimizi artık anlayamıyoruz." cümlesidir. Oysa birçok durumda sorun anlamamak değil, yoğun duygusal uyarılmışlık nedeniyle anlayabilecek psikolojik durumda olmamaktır. Beynin dikkat kapasitesi daraldığında birey yalnızca kendisine yönelen tehditleri algılar. Karşı tarafın niyetini, duygusunu veya açıklamalarını değerlendiremez. Bu nedenle aile danışmanlığında iletişim becerileri kadar duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi de önem taşımaktadır. Çiftler yalnızca nasıl konuşacaklarını değil, hangi psikolojik durumda konuşmaları gerektiğini de öğrenmelidir.

İlişki araştırmaları, uzun süre devam eden duygusal taşmanın zamanla ilişki doyumunu azalttığını, güven duygusunu zayıflattığını ve çiftlerin birbirlerinden duygusal olarak uzaklaşmasına zemin hazırladığını göstermektedir. İlginç olan nokta, bu sürecin çoğu zaman büyük krizlerle değil, tekrar eden küçük çatışmalarla başlamasıdır. Günlük yaşamın sıradan gibi görünen anlaşmazlıkları çözümlenmeden biriktikçe bireylerin stres eşiği düşmekte, daha küçük olaylar bile yoğun fizyolojik tepkilere yol açabilmektedir. Böylece çiftler, başlangıçta kolaylıkla çözebildikleri sorunları zamanla konuşamaz hale gelmektedir.

Bu döngü kırılmadığında yalnızca iletişim zarar görmez; ilişkinin duygusal iklimi de değişmeye başlar. Bir zamanlar güven ve yakınlık hissi uyandıran ev ortamı, giderek dikkatli davranılması gereken bir alana dönüşebilir. Taraflar yanlış anlaşılmaktan, eleştirilmekten ya da yeni bir tartışmanın başlamasından kaçınmak için bazı konuları hiç açmamayı tercih edebilir. Kısa vadede çatışmayı azaltıyor gibi görünen bu kaçınma davranışı, uzun vadede çözümsüzlüğü derinleştirir. Çünkü konuşulmayan her sorun, çözülmediği gibi ilişkinin görünmeyen yüklerinden biri haline gelir. Çiftler zamanla aynı evde yaşayan fakat birbirlerinin duygusal dünyasına giderek daha az temas eden iki bireye dönüşebilir.

Bu döngü uzun süre devam ettiğinde ilişkinin niteliğinde gözle görülür değişimler meydana gelir. Çiftler çoğu zaman bunu "Eskisi gibi konuşmuyoruz.", "Aynı evde yaşıyoruz ama birbirimize yabancı gibiyiz." veya "Artık en küçük konuda bile tartışıyoruz." şeklinde ifade etmektedir. Bu ifadeler yalnızca iletişim problemlerini değil, aynı zamanda ilişkinin duygusal düzenleme kapasitesindeki bozulmayı da göstermektedir. Çünkü sağlıklı bir ilişkide bireyler yalnızca birbirleriyle vakit geçirmez; aynı zamanda birbirlerinin duygusal sistemlerini de düzenlerler. Partnerin sakin bir ses tonu, anlayışlı yaklaşımı veya destekleyici bir dokunuşu, stres altındaki bireyin fizyolojik uyarılmışlığını azaltabilir. Bu durum literatürde eş

düzenleme (co-regulation) olarak adlandırılmaktadır. Güvenli bağlanma ilişkilerinde eşler birbirlerinin sinir sistemini yatıştıran bir kaynak haline gelirken, kronik çatışmanın yaşandığı ilişkilerde tam tersi gerçekleşmekte ve bireyler birbirleri için stres kaynağına dönüşebilmektedir.

Bağlanma kuramı açısından değerlendirildiğinde duygusal taşmanın bireyler arasında aynı biçimde ortaya çıkmadığı görülmektedir. Çocukluk döneminde bakım verenleriyle güvenli bağ kurabilmiş bireyler, yetişkinlikte yoğun duygusal durumlarla karşılaştıklarında bunları daha etkili biçimde düzenleyebilmektedir. Buna karşılık kaygılı veya kaçınan bağlanma örüntülerine sahip bireyler, romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaları kişisel reddedilme veya terk edilme tehdidi olarak algılamaya daha yatkındır. Bu nedenle aynı cümle, farklı kişiler üzerinde tamamen farklı etkiler oluşturabilir. Bir eş için sıradan bir eleştiri olarak görülen ifade, diğer eş tarafından ilişkinin sona ereceğine dair güçlü bir işaret şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla aile danışmanlığı sürecinde yalnızca davranışlara değil, bireylerin bu davranışlara yükledikleri anlamlara da odaklanması gerekmektedir.

Duygusal taşmanın önemli özelliklerinden biri de bilişsel çarpıtmaları artırmasıdır. Yoğun stres altında çalışan beyin, karmaşık bilgileri değerlendirmek yerine hızlı karar verme eğilimine girer. Bunun sonucu olarak "Sen zaten beni hiçbir zaman anlamıyorsun.", "Her zaman beni eleştiriyorsun.", "Hiçbir konuda bana destek olmuyorsun." gibi mutlak ifadeler daha sık kullanılmaya başlanır. Oysa gerçek yaşamda "her zaman" veya "hiçbir zaman" şeklindeki genellemeler çoğunlukla gerçeği tam olarak yansıtmaz. Ancak fizyolojik uyarılmışlık arttığında beyin ayrıntıları değerlendirme kapasitesi azaldığından, olumsuz deneyimler zihinde olduğundan daha büyük ve daha sürekli algılanabilir. Bu durum, tarafların birbirleri hakkında giderek daha olumsuz bir ilişki anlatısı geliştirmelerine neden olur.

John Gottman'ın uzun yıllara dayanan araştırmalarında tanımladığı "Mağşerin Dört Atlısı" olarak bilinen eleştiri, aşağılama, savunmacılık ve duvar örme davranışları da duygusal taşmayla yakından ilişkilidir. Özellikle küçümseme ve alay içeren iletişim biçimleri, bireyin fizyolojik savunma sistemini hızla harekete geçiren en güçlü uyaranlar arasında yer almaktadır. Benzer şekilde sürekli savunmaya geçmek ya da tamamen iletişimi keserek duvar örme de çoğu zaman bilinçli tercihlerden çok, aşırı uyarılmış sinir sisteminin koruyucu tepkileri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle aile danışmanlığı sürecinde yalnızca iletişim tekniklerini öğretmek yeterli değildir; bu tekniklerin uygulanabileceği psikolojik zeminin oluşturulması da gerekir.

Öte yandan nörobilim alanındaki gelişmeler, duygusal taşmanın biyolojik temellerini daha ayrıntılı biçimde açıklamaya başlamıştır. Fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmaları, yoğun duygusal uyarılma sırasında özellikle amigdala aktivitesinin arttığını, buna karşılık planlama, muhakeme ve dürtü kontrolünden sorumlu prefrontal korteksin işlevlerinin geçici olarak zayıfladığını göstermektedir. Halk arasında sıklıkla kullanılan "gözüm döndü" veya "o anda mantıklı düşünemedim" ifadeleri,

aslında bu nörobiyolojik değişimlerin günlük yaşamdaki karşılığıdır. Dolayısıyla bireyin yoğun tartışma sırasında mantıklı davranmasını beklemek, fizyolojik olarak oldukça güç bir beklentidir.

Bu durum aile danışmanlığı uygulamalarında önemli bir ilkeyi ortaya koymaktadır: Yoğun duygusal taşma yaşanırken sorun çözmeye çalışmak çoğu zaman verimsizdir. Çünkü taraflar birbirlerini ikna etmeye değil, kendilerini korumaya odaklanmıştır. Bu nedenle birçok terapi yaklaşımında çiftlere belirli bir süre ara verme, sakinleşme ve daha sonra konuşmaya geri dönme önerilmektedir. Bu mola, sorundan kaçmak anlamına gelmez; tam tersine sorunu çözebilecek psikolojik koşulların yeniden oluşmasına fırsat tanır. Gottman'ın önerdiği yaklaşık yirmi dakikalık fizyolojik sakinleşme süresinin arkasındaki temel gerekçe de budur. Ancak bu sürenin etkili olabilmesi için tarafların gerçekten gevşemelerini sağlayacak etkinliklerle meşgul olmaları gerekir. Aynı süre boyunca zihinden tartışmayı tekrar tekrar geçirmek, fizyolojik uyarılmışlığın devam etmesine neden olacağından beklenen yararı sağlamaz.

Aile danışmanlığı açısından üzerinde durulması gereken bir diğer konu, duygusal taşmanın yalnızca çift ilişkilerini değil ebeveynliği de etkilemesidir. Sürekli çatışmanın yaşandığı ev ortamında çocuklar da bu duygusal iklimden doğrudan etkilenmektedir. Araştırmalar, ebeveynler arasındaki kronik ve çözümlenmeyen çatışmaların çocuklarda kaygı düzeyini artırabildiğini, davranış problemlerine zemin hazırlayabildiğini ve güvenli bağlanma süreçlerini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Çocuklar çoğu zaman tartışmanın içeriğini tam olarak anlamasalar bile ses tonundaki değişiklikleri, beden dilini ve evdeki gergin atmosferi kolaylıkla fark edebilmektedir. Bu nedenle duygusal taşma yalnızca eşler arasında yaşanan bireysel bir süreç olarak değil, tüm aile sistemini etkileyen ilişkisel bir olgu olarak değerlendirilmelidir.

Türkiye bağlamında konu ele alındığında bazı kültürel özelliklerin de bu süreci etkilediği görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, duyguların ifade edilme biçimleri ve aile yapısına ilişkin beklentiler, bireylerin çatışmalara verdikleri tepkileri şekillendirebilmektedir. Özellikle erkeklerin duygularını ifade etmek yerine bastırmaya yönlendirilmesi ya da kadınların ilişkiyi sürdürme sorumluluğunu daha fazla üstlenmeleri gibi kültürel eğilimler, duygusal taşmanın farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle aile danışmanlarının değerlendirme yaparken yalnızca bireysel özellikleri değil, kültürel bağlamı da dikkate almaları önem taşımaktadır.

Duygusal taşmanın önlenmesi ve yönetilmesi mümkündür. Bunun ilk adımı, bireyin kendi fizyolojik belirtilerini tanıyabilmesidir. Kalp atışlarının hızlanması, nefes alışverişinin değişmesi, kasların gerilmesi, ses tonunun yükselmesi veya dikkatin daralması gibi belirtiler, yaklaşan bir taşmanın erken işaretleri olabilir. Bu belirtilerin fark edilmesi, bireye otomatik tepki vermek yerine bilinçli seçim yapma fırsatı sunar. Nefes egzersizleri, kısa yürüyüşler, gevşeme teknikleri ve farkındalık temelli uygulamalar fizyolojik uyarılmışlığın azaltılmasında etkili yöntemler arasında yer

almaktadır. Bunun yanında, çiftlerin tartışma kuralları belirlemesi, hakaret ve aşağılama içeren ifadelerden kaçınması, aktif dinleme becerilerini geliştirmesi ve sorunları uygun zamanlarda konuşması da koruyucu bir işleve sahiptir.

Bununla birlikte her ilişki kendi içinde benzersizdir. Bazı çiftler küçük iletişim düzenlemeleriyle önemli ilerlemeler kaydedebilirken, bazıları için profesyonel destek kaçınılmaz hale gelebilir. Özellikle kronikleşmiş çatışmaların, duygusal veya fiziksel şiddetin, yoğun güvensizliğin ya da iletişimin tamamen kesildiği durumların varlığında aile danışmanlığı ve çift terapisi önemli bir müdahale alanı sunmaktadır. Burada amaç taraflardan birini haklı çıkarmak değil; ilişkinin işleyişini anlamak, tekrar eden olumsuz döngüleri görünür kılmak ve daha sağlıklı etkileşim biçimleri geliştirmektir.

Duygusal taşma kavramı, ilişkilerde yaşanan birçok sorunun yalnızca iletişim eksikliğiyle açıklanamayacağını göstermesi bakımından önemlidir. İnsanlar çoğu zaman ne söyleyeceklerini bildikleri halde, yoğun duygusal uyarılmışlık nedeniyle bunu uygun biçimde ifade edememektedir. Dolayısıyla sağlıklı ilişkilerin temelinde yalnızca etkili konuşma becerileri değil, aynı zamanda güçlü duygu düzenleme becerileri bulunmaktadır. Bir çiftin birbirini sevmesi, tek başına ilişkinin sürdürülebilir olacağı anlamına gelmez; sevginin güvenli iletişim, karşılıklı saygı, empati ve duygusal öz düzenleme ile desteklenmesi gerekir.

Bugün aile danışmanlığı, klinik psikoloji ve ilişki araştırmaları alanında elde edilen bulgular, çatışmanın kaçınılmaz; ancak yıkıcı çatışmanın önlenebilir olduğunu göstermektedir. Duygusal taşma, bireyin zayıf karaktere sahip olduğunu değil, sinir sisteminin yoğun stres altında olağan koruma mekanizmalarını devreye soktuğunu ifade eder. Bu mekanizmaları tanımak, erken belirtilerini fark etmek ve uygun baş etme yöntemlerini öğrenmek, yalnızca ilişkilerin niteliğini artırmakla kalmaz; aynı zamanda aile içindeki güven duygusunun yeniden inşa edilmesine de katkı sağlar. Sağlıklı ilişkiler, hiç çatışma yaşamayan ilişkiler değil; çatışmalar karşısında birbirlerinin duygusal güvenliğini koruyabilen ilişkilerdir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)*. APA Publishing.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work (Revised ed.)*. Harmony Books.
- Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic*. W. W. Norton.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment Theory in Practice*. Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. Simon & Schuster.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton.
- Siegel, D. J. (2020). *The Developing Mind (3rd ed.)*. Guilford Press.
- World Health Organization. (2022). *International Classification of Diseases (11th Revision) (ICD-11)*.