

AŞK VE İLİŞKİLER

Aşk yüreğimizi titreten, aklımızı meşgul eden ve sürekli yaşamak isteyebileceğimiz ama yaşarken de zaman zaman dertlendiğimiz özel duygulardan biridir.

Aşk ve ilişkiler çoğunlukla cinsel yakınlık kapasitesinin gelişimine bağlı olarak ergenlik ile birlikte hayatımıza girer. Ancak ergenliğin ilk dönemlerinde, birey kendini iyi tanımadan tam bir yakın ilişki kurmakta güçlük çeker. 'Bir' olunmadan 'biz' olmaya çalışmak ilişkileri çok yorucu hale getirebilir. İnsan kendi iç dünyasını ve bedenini daha iyi tanıdıktan sonra, yakınlık kurmak da daha keyifli bir deneyim haline gelir.

Üniversite yaşamı boyunca romantik yaklaşımlar yaşama olasılığınız oldukça yüksektir. Üniversite yılları hem kendinizi hem de ilişkileri tanıyabilmek için önemli bir dönemdir; aşkın keyfinin çıkarabilir, aşk acısı çekebilir, ne istediğinizi ve ne istemediğinizi daha net görebilirsiniz.

Sağlıklı bir İlişki

Sağlıklı bir ilişki, hem sizin hem partnerinizin:

- Birbirinizden ve birlikte zaman geçirmekten hoşlandığı,
- Rahatça kendisi olabildiği,
- Karşılıklı saygı, destek ve bağlılık duyduğu,
- Cinsel anlamda uyumlu olduğu (cinselliğin sadece cinsel ilişkiden ibaret olmayan daha geniş bir kavram olduğunu unutmayın!),
- Kendi duygu, ihtiyaç ve beklentilerinin farkında olduğu ve doğrudan ifade edebildiği,
- Çatışmalar yaşadığı ama bunları karşılıklı çözebildiği,
- Karşılıklı birbirini anlamaya çalıştığı, empati kurabildiği bir ilişki olmalıdır.

Yakınlık ve Güven

Yakın hissedebilmek ve güvenilebilmek için öncelikle zaman gerekir. Bunun yanında, sağlam bir temel oluşturabilmek için, ilişki yaşayan bireylerin,

- Gündelik yaşamın hem inişlerini hem de çıkışlarını paylaşmaya istekli olması,
- Güvenme ve sevme riskini alabilmesi,
- Karşıdakinden beklemeden önce kendisinin güvenilir, dürüst ve sadık olması,
- Yönlendirici, müdahaleci ve tehdit edici olmayan destekleyici davranışlar sergilemesi önemlidir.

İlişkiyi Bozan Davranışlar

İlişkinin hem size hem partnerinize keyif veren bir deneyim olabilmesi için aşağıdakilerden kaçınmaya çalışın.

- Karşı taraftan gelen her türlü söz ve davranışa öfkeli ve olumsuz tepki vermek
- Yeni yaşantılara ve fikirlere kapalı olmak
- Sahtekarlık ve iki yüzlülük
- Sevgisiz, yetersiz, kişisel olmayan, sıradan bir cinsellik
- Baskı kurmak ya da boyun eğmek
- Söylenenleri çarpıtmak, kendisi farklı bir şey söylese de karşı tarafın *aslında* ne düşündüğünü / hissettiğini bildiğini iddia etmek
- Karşıdakine ders vermek için ayrılık tehditleri savurmak, başkalarıyla yakınlaşmak

Kavga Olmalı mı?

Her ilişkide partnerlerin kişilikleri, beklentileri, düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları arasında farklılıklar olması normaldir; bu yüzden adil kavga etme becerilerinizi geliştirin.

- Bir sorun yaşandığında, konudan kaçınmak yerine tartışın. Sadece üzerinde tartıştığınız soruna odaklanmaya çalışın ve eski defterleri açmaktan ya da şikayetçi olduğunuz şeyleri sıralamaktan kaçının.
- Probleme saldırın, karşınzakine değil.
- Hassas noktalarını kavgada partnerinize karşı kullanmayın ya da hakaret etmeyin.
- Şimdiki zamanda kalın, geçmişi deşmeyin.
- Saldırıp kaçmayın, duygularınızı söyleyin.
- Adil olun: herkese eşit zaman tanıyın.
- Yanıldığınızda kabul edin.
- Pazarlık yapın ve orta yol bulmaya çalışın ya da yeni alternatifleri araştırın: böylece iki tarafın da bazı ihtiyaçları karşılanır.
- Onu umursadığınızı gösterin, onun olumlu çabalarını gördüğünüzü hissettirin.
- Aynı takımda olduğunuzu unutmayın: eğer biriniz kaybederseniz, ilişki kaybeder.

Bir İlişki Biterse: Ayrılık

Bazen ilişkiler yürümez ve çoğunlukla ayrılık acısından kaçmak için son noktayı koyma işini uzatırız. Oysa, bir ilişki iki tarafı da mutsuz etmeye başladığında, ayrılabilmek ve yeni deneyimlere açık olabilmek de sağlıklı bir davranıştır. Ayrılıkla baş etmek için,

- Kendinize duygularınızı anlamak ve yaşamak için izin verin.
- Suçluluk ve kırgınlık hissetmeye hazırlıklı olun.
- Nelerin ters gittiğini gözden geçirin, bu onları tekrarlamamak için ilk adım olsun.
- Yeni deneyimlere yavaş yavaş girişin.
- Çevrenizden destek alın ve iyileşmek için kendinize zaman tanıyın.

(Not: Bu konuda daha fazla bilgi için “Ayrıldık” broşürüne göz atabilirsiniz.)

Bir İlişki Bitemiyorsa: Bağımlı İlişkiler

Kötü bir ilişki sürekli düş kırıklığı ve rahatsızlık yaşatır; bir potansiyeli var gibi görünür ama o noktaya asla ulaşılmaz. Aslında bu ilişkilerdeki bağımlılık, ilişkiye değil, bir türlü elde edilemeyen kişiye ve mutlu gelecek hayalinedir. Bu tip ilişkiler acı verdikleri halde, birçok insan bu ilişkiyi bırakamaz.

Aşağıda bağımlılığın bazı göstergelerini bulabilirsiniz:

- Bu ilişkinin sizin için kötü olduğunu bildiğiniz (ve size söylendiği) halde, bitirmek için hiçbir etkili adım atmamak,
- İlişkiyi sürdürmek için bahaneler üretmek,
- Ayrılmayı düşündüğünüzde, korkunç bir kaygı ve korku hissetmek,
- Ayrılmaya çalıştığınızda, fiziksel ve psikolojik şikayetler yaşamak,

Bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız ilk yapılacak şey bunun nedenlerini araştırmaktır. Böylece, ilişkinizin düzelmeye olasıya ya da bitmesiyle ilgili karar verebilmek için bir perspektif kazanmış olursunuz.

İlişkinizle ilgili sıkıntılar ruh halinizi, sağlığını ve gündelik hayatınızı çok etkileyecek düzeyde ise bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir