



Eski defterleri
kapatmanın
ZAMANI GELMEDİ Mİ?



Gelin kendinize bir iyilik yapın ve eski defterleri açmaktan vazgeçin. Böylece hem bugünkü mutluluğunuzdan olmayın, hem de gelecek günlerde yeni ilişkilere yelken açarken aklınızı karıştıracak sorulardan kurtulun. ⇨ Ayşegül Uyanık Örnekal

Büyük aşkla bağlı olduğunuz sevgilinizden ayrıldınız. Belki siz, belki de o istedi bunu... Ama

yaşanan güzel günlerin bittiğini bir türlü kabul edemiyorsunuz. Halen içinizde bir ümit ya da bu birlikteliğin neden bittiği konusunda kafanızda cevaplanmayan sorular var ve aklınız fikriniz eski sevgilinizde! "Bu durum insan psikolojisini nasıl etkiliyor, gelecekte nasıl şekilleniyor, sonraki ilişkilere yansımaları neler oluyor" gibi sorularımızı Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı ile görüştük.

[S] İNSAN NEDEN GEÇMİŞİYLE HESAPLAŞMA İÇİNDE OLUR? BU DURUMA ÖZELLİKLE İKİLİ İLİŞKİLERDE RASTLANIR DİYE BİLİR MİYİZ?

Geçmiş geçmişte kalmadığında, geçmişin kapanmamış yaraları bugünü etkilemeye başladığında şunu sormak gerekiyor: "Farkında olmadan sırtımda taşıdığım bu hayali çantanın içinde benim için duygusal olarak hazmedemediğim hangi acı anıları taşıyorum?"

Çünkü hepimizin geçmişten getirdiği ve henüz temizlenmemiş duygusal yükleri olabiliyor. Bunları fark ettiğimizde, nasıl bir hesaplaşma yolu seçeceğimiz aslında bugünümüzü ve geleceğimizi belirliyor. Ya

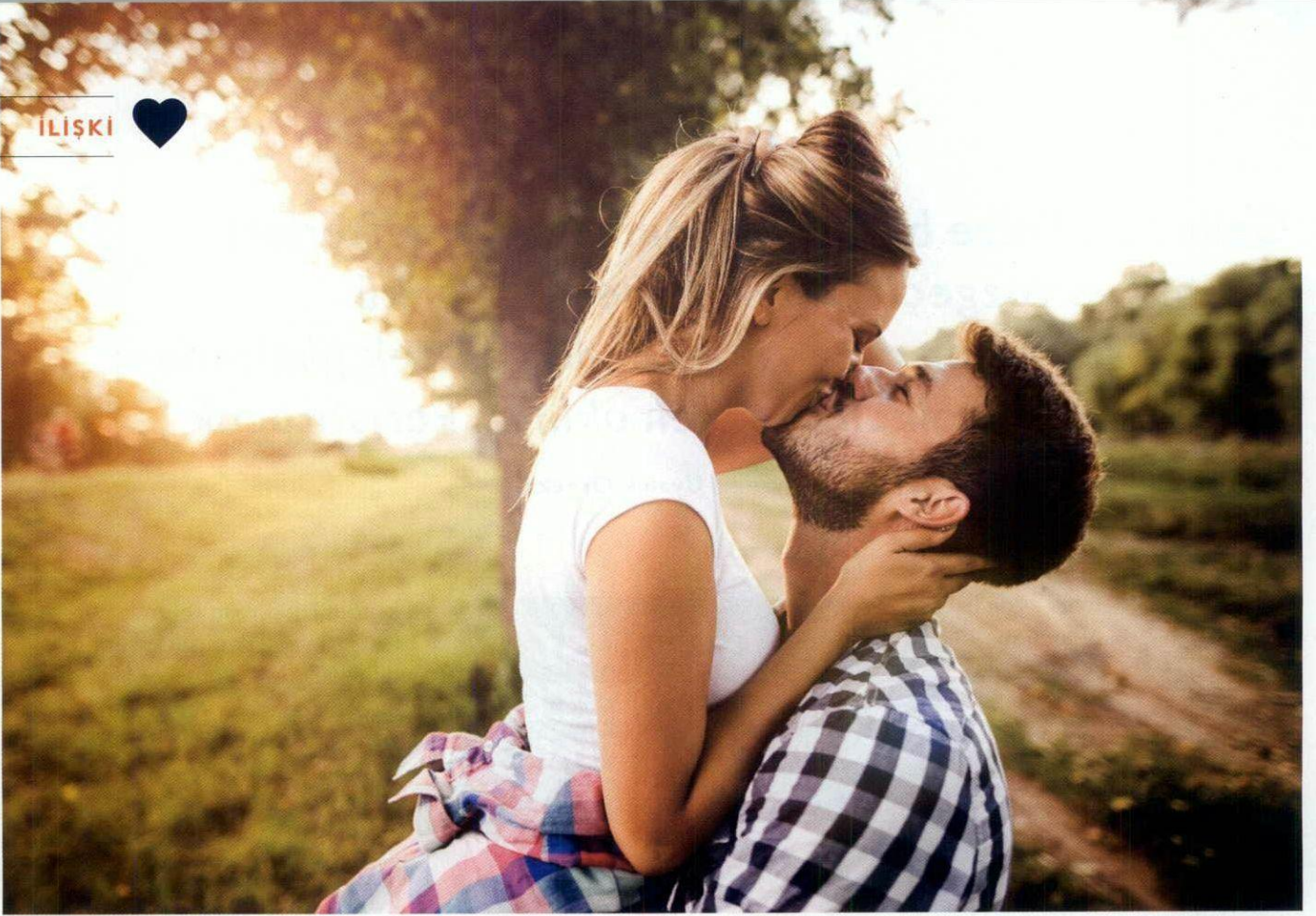
GEÇMİŞİ GEÇMİŞTE BIRAKIN

"Eğer geçmiş bugün oluyorsa, en ufak bir şey de tetiklenip yoğun duygu seline kapılıyorsanız, öfke kontrol sorunu yaşıyorsanız, kendinizi sakinleştirmekte zorlanıyorsanız, en ufak şeyler bile büyük hayal kırıklığı yaşamınıza yol açıyorsa yapılacak en iyi şey, ikili ilişkide yeni bir yolculuğa çıkmadan önce, bireysel terapiyle önce kendi içinizde bir yolculuğa çıkmanız" diyor Klinik Psikolog Ayşe Bombacı... Terapiyle birlikte kişinin içindeki iyileşme içgüdü, tıpkı bir yaranın kapanması ya da iltihabın giderilmesi gibi duygusal beynin, denge ve iyilik durumuna ulaşmaktaki becerilerini yeniden harekete geçiriyor.

kendimizi kurban rolünde görüp, her şeyi ve herkesi suçlayan bir dille kaderimize küseceğiz ya da daha etkin bir rol üstlenip, yaşadığımız acıyla yüzleşirken kendimizle ilgili yeni farkındalıklar edineceğiz. İkili ilişkilerde ne yaşarsak yaşayalım, her zaman kendi payımızı üstlenmemiz gerekiyor. Çünkü hikayemiz ne olursa olsun, hepimiz kendi mutluluğumuzdan ve mutsuzluğumuzdan sorumluyuz.

[S] BU TÜR DAVRANIŞLARIN ORTAYA ÇIKMASINDA TERK EDİLMENİN ROLÜ NEDİR? YOKSA HER İKİ DURUMDA DA YANİ TERK EDEN DE TERK EDİLEN DE ESKİ DEFTERLERİ KURCALAR MI?

Ayrılık acısı yaşamış biri -ister terk eden olsun, ister terkedilen- ikili ilişkilerde mutluluğu yeniden yakalayacağı konusunda pek umutlu olmayabiliyor. Her iki rolde de ilişkiyi ayrılığa götüren sebepler anlaşılmadan, kendiyile ilgili ihtiyaçlarının ne olduğunu fark etmeden yeni bir yolculuğa yelken açmak, rüzgar çıktığında savrulmaya sebep olabiliyor. Her acı deneyim eğer bizi yok etmiyorsa, güçlendiriyor aslında. Çoğu zaman da sınıra dayanmadan değişim olmuyor. Birliktelik boyunca yaşanan stresler kişinin hem kendisinin, hem de ilişkisinin sınırlarını tanımak için birer fırsat da olabiliyor. İlişkideki en büyük



tuzaklardan biri, karşımızdakini değiştirebileceğimize olan inancımız diyebiliriz. “Evlence ya da çocuk olunca değişir” gibi beklentiler, yaşanan hayal kırıklıklarıyla birlikte ilişkiyi oldukça yıpratabiliyor. Her birliktelik umutla başlıyor ve başlarda birbirine uyumlanmış, kendi içinde dansını yaratmış bir ikili bulunuyor. Her iki taraf da, bir başkası tarafından tercih edilmiş, seçilmiş ve kabul görmüş olmanın mutluluğunu yaşıyor. Birinin kıymetlisi olmak, sevmeye değer olduğunu hissetmek ilişkiye güvenle bağlanmayı sağlıyor. Bunlar da ilişkilerdeki en temel ihtiyaçları oluşturuyor. Güvenle bağlanmak, görülmek, duyulmak, önemsenmek gibi... Aradaki güven bağı; çatışmalarda yaşanan karşılıklı suçlama, hakaret ya da alay diliyle zedelenirken, birbirine sırt çevirme ve küsmeye davranışlarıyla iyice kopma noktasına gelebiliyor. Çünkü küsmek, duygusal olarak karşıdakini reddetmek, onu sevginden men etmek anlamına geliyor. Çiftler

belki de ilk defa küstüklerinde duygusal olarak terk etmiş oluyorlar birbirlerini. İlişkinin bittiği yerde ise bu duygusal ayrılık, fiziksel ayrılığa dönüşüyor sadece.

[S] “KADIN UNUTMAZ” SÖZÜ DOĞRU MU? GEÇMİŞ HESAPLARI AÇMA DAVRANIŞINA ERKEKLERDE DE RASTLANABİLİR Mİ?

Unutmak ya da unutmamak cinsiyetten çok, kişilik özelliğiyle ilgili. Kimimiz iyimser, kimimiz kötümser bakış açısıyla sürekli tetikte olup unutmuyarak kendini korumaya çalışıyor. Buradaki yaklaşım, geçmiş acı anıları unutmak yerine onlarla yeni bir ilişki kurmak yönünde

yapılanma şeklinde oluyor. Kişi onu acıtan, unutamadığı anılarına baktığında, eğer kendisiyle ilgili “Ben değersizim, vazgeçilebilirim” gibi negatif benlik inançlarının tetiklendiğini fark ediyorsa, bunları terapi ortamında çalışmak gerekiyor. Çünkü esasında kendisiyle ilgili neye inandığına bağlı olarak geçmişini her defasında yeniden yazabiliyor.

[S] KİŞİNİN MEVCUT YA DA GELECEK İLİŞKİLERİ BU DURUMDAN NASIL ETKİLENİYOR?

İster terk eden, ister terk edilen rolünde olun, biten ilişkide yaşanan bağlanma yaralarını gelecek ilişkilere taşımamak için geçmişin duygusal

“HEPİMİZİN GEÇMİŞTEN GETİRDİĞİ VE HENÜZ TEMİZLENMEMİŞ DUYGUSAL YÜKLERİ OLABİLİYOR.”

“ARAŞTIRMALAR, PARTNERİNE HASTALIK HALİNDE BAĞIMLI OLAN KİŞİLERİN ÇOCUKLUK YILLARINDA SEVGİ VE İLGİDEN MAHRUM KALDIĞINI GÖSTERİYOR.”

yüklerini temizlemek önem taşıyor. Aksi halde kişi, yeni bir ilişkide partnerine daha kaygılı bağlanabiliyor. Örneğin, terk edilme kaygısı olan biri kendini doğrulayan kehanet misali, öyle şeyler yapıyor ya da söylüyor ki sonunda korktuğu şey gerçekten başına geliyor.

[S] GEÇMİŞE TAKILAN BİRİNİN BU DURUMU BİR SÜRE SONRA SAPLANTILI RUH HALİNİN ORTAYA ÇIKMASINA YOL AÇIYOR MU? ESKİ PARTNERİNE YA DA ONUN YAKINLARINI TACİZ ETMEYE HATTA FİZİKİ ZARAR VERMEYE VARAN SONUÇLAR GÖRÜLEBİLİYOR MU?

Olabilir tabii ki... Özellikle kişinin kendini mutsuz eden ve ona aslında acı veren eski partnerine saplantılı bir ruh haliyle tutunmaya çalışması sağlıklı bir durumu ifade ediyor. Kimi zaman kişinin kendi benliğinden vazgeçmesi uğruna hissettiği aşkın bu hastalıklı hali, çift ilişkisinin de sonunu hazırlıyor. Çünkü kişi, kaybetme korkusuyla birlikte olduğu insana sıkıca sarılıyor. Yaptığı ve söylediği her şeyi kontrol etmeye çalışıyor. Bu baskıya dayanamayan karşı taraf da ilişkiyi bitirebiliyor. Böylece patolojik aşk yaşayan kişi, en çok

korktuğu sonla yani terk edilmeye karşı karşıya geliyor. Patolojik aşk, normal kıskançlık duygusunun aşırı derecedeki uç noktası oluyor aslında. Partnerinin tepkilerine bağımlı hale gelmiş biri, kendini sürekli onun onayına muhtaç hissediyor. Ondan gelecek güzel, sevgi dolu sözler bu açlığı kısa süre için dindirebilse de asla tam olarak doyuramıyor. Patolojik aşk, sürekli ilişkiden beslenmek istiyor. Kişinin tüm odak noktası sevdiği insan oluyor. Dolayısıyla her şeyi onunla yaşamak istiyor, onun dışında kimseye ihtiyaç duymuyor ve o varken kendini güçlü, mutlu hissediyor. “Şimdi o nerede, ne yapıyor, kiminle, beni düşünüyor mu?” fikirleriyle gün içinde defalarca onun sesini duymak ve emin olmak istiyor. Sevdiğini kaybetme korkusu, bir süre sonra ise saplantılı bir biçimde kontrol etme ihtiyacına dönüşüyor. Bağımlı olan kişi, partnerini öylesine baskı altına almaya çalışıyor ki ona neredeyse tek başına nefes alacak alan bırakmaz hale geliyor. Birçok durumda, ilişki bu baskıya dayanamayarak büyük kavgalarla sona eriyor. Çünkü sağlıklı sevgi, kişilerin birey olmasına izin veriyor. Uyumlu bir ilişkide her iki taraf da kendini güvende ve mutlu

hissediyor. Sevginin sürekli test edilmemesi gerekiyor. Bireysel ihtiyaçların gözetime de önem taşıyor. Çiftlerin her şeyi bir arada yapmak zorunda hissetmemesi gerekiyor.

[S] BÖYLESİ TABLOLARLA KARŞILAŞMAMAK İÇİN NASIL DAVRANMAK GEREKİR? SAPLANTILI TARAFIN PROFESYONEL YARDIMA İHTİYAÇ OLUP OLMADIĞI NASIL ANLAŞILIR?

Yapılan çalışmalar, partnerine hastalık halinde bağımlı olan kişilerin çocukluk dönemlerinde sevgi ve ilgiden mahrum kaldığını gösteriyor. Örneğin; çocukken çoğunlukla yalnız bırakılmış, duygusal ihtiyaçları anne-babası tarafından duyarlı bir biçimde karşılanmamış oluyor. Bu yüzden erken dönemde gelişen, “Ben sevmeye değer değilim” ya da “Yetersizim ve önemsizim” gibi olumsuz inançlar yerleşiyor. Bunun gibi çocukluk döneminden gelen olumsuz, travmatik yaşantıların etkisiyle terk edilme korkusu pekiyor. Çift terapilerinde, eşlerin hastalıklı derecede kıskanç olmasının altında bu gibi çocukluk deneyimlerinin yer aldığı görülebiliyor. İlişkide, taraflardan biri aşırı derecede kıskanç davranmaya ve partnerini kontrol etmeye başlarsa, bu durumda yapılacak en iyi şey baskıcı tutum ilişkiye iyice yerleşmeden çiftlerin birbirleriyle açıkça konuşması ve suçlayıcı bir dil kullanmadan rahatsızlıklarını paylaşması oluyor. Çünkü birçok ilişki, çiftler birbirleriyle konuşmadığı ve yaşanan problemler daha da derinleştiği için bitiyor. Eğer çift, yaşanan çatışmalarla tek başına baş edemiyorsa, geç olmadan bir çift terapistine başvurması ise izlenecek en iyi yol oluyor.