

YOK OLMUYOR evrim geçiriyor

Sevgililer Günü'ne sayılı günler kala Uzman Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken, herkesin merak ettiği, "Aşkın Ömrü Var mı?" sorusunu yanıtladı.

Atçeken, "Aşk yok oluyor yerine evrim geçiriyor demek daha doğru" dedi.

UZMAN Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken'e göre aşkın bir ömrü olduğu ve evlilikle inişe geçtiği bir gerçek. Ancak yok oluyor demek yerine evrim geçiriyor demek daha doğru. Evliliğin insanın hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu anlatan Atçeken, "Evlilik ile yeni bir dönem başlar. Tabi ki her yeni süreç gibi burada da değişime direnç gözlemlenir. Her ne kadar bu çiftin çok isteyerek aldığı bir karar da olsa, bir sistem değişmektedir. Bu durum sancılı bir süreçtir. Birçok genç ailesinin güvenli ve rahat kanatlarının altından çıkıp uçmaya başlarken büyük içsel gerginlik yaşıyor. Bu gerginlikler bireyler tarafından fark edilmezse ilişkilerine yansıyor" dedi.

BEKLENTİLER DEĞİŞİYOR

Özellikle nişanlılık dönemi veya düğün hazırlıkları sırasında sorunların arttığına dikkati çeken Atçeken, şunları söyledi: "Flört ederken çift henüz sorumlulukların içine girmemiştir. Aileleriyle veya kendi evlerinde daha bağımsız bir hayat sürdürüyordur. Oysa evlilik ile artık bir aile olacak, sorumluluklar ve beklentiler değişecektir. Ortak karar almak, güç dengesi, fikir ayrılıkları, para meseleleri, ailelerin kültürel farkları ve bunun gibi birçok sebeple çift birçok sorun yaşayabilir. Evlilik öncesi yaşanan yoğun aşk duygularının evlendikten sonra devam etmesi çok mümkün değil. Bu sadece evlilikle ilgili değil, uzun süreli ilişkiler için de geçerli. Aşk, karşı tarafın bilinmezliğinden, kişinin partneri için zihninde oluşturduğu imgelerden ve aradaki engellerin varlığından oluşur. Doğal olarak kişiyi daha iyi tanıdıkça, onu daha gerçek bir şekilde gördükçe ve aradaki bazı engeller aşıldıkça, güven oluşmaya başladığında duygular değişir. Eğer iki taraf da birbiri için doğru insansa aşk bitmez ama evrim geçirir. Aşk sevgiyeye dönüşür, bağlılık oluşur.



KUCAKLAMA HORMONU ARTIYOR

Şefkat, güven, huzur, sevgi daha ön plana çıkar. Hatta yapılan araştırmalar bu değişimin kişinin vücut kimyası ile de paralel olduğunu gösterir. İlişkinin ilk zamanlarında beyinde yüzden fazla hormon salgılanır. Bunlardan en önemlileri kadın ve erkekte

salgılanan testosterondur. Testosteron, tutkuyu, norepineprin heyecan dalgalanmalarını, seratonin mutluluk, dopamin ise, yoğun bir ödül hissi sağlar. İlişkinin ilerleyen zamanlarında hissedilen sevgi ve bağlılık ise, daha yumuşak, 'kucaklama hormonu' denilen oksitosin ve vazopresindir. Bu sevgi, güven ve bağlılık hormonudur."



AŞKIN ÖMRÜ KAÇ GÜNDÜR?

AŞKIN ömrünün kişiden kişiye değiştiğini ifade eden Atçeken, "Bazı ilişkilerde aşk birkaç ay, bazen de birkaç yıl sürebilir. Bununla beraber aşk sevgi, güven ve bağlılığa dönüşür. Bana göre aşkın süresini düşünmek yerine, ilişkinin tadını çıkarmak, onu beslemek için elinden geleni yapmak ve iletişimi arttırmak gerekir. Bu sebeple uzun ilişkiden ne beklediğimizi iyi bilmek ve eğer evlilik istiyorsak ne hissettiğimize gerçekçi bir şekilde bakmak önemlidir. Büyük aşklar evlendikten sonra sihri koruyamıyor değil, aşk evrim geçiriyor, değişiyor... Ve bu her zaman olumsuz anlamda algılanmamalı" dedi.

CANLI TUTMANIN YOLLARI

EVLİ çiftlerin aşkı ve aralarındaki sevgiyi canlı tutmalarının en önemli yollarından biri sağlıklı iletişim olduğunu belirten Atçeken, "Çiftin birbirlerine beklentilerini net bir şekilde fakat karşı tarafı suçlamadan ve kırmadan ifade etmesi çok önemlidir. Ayrıca çift birbiriyle ne kadar iyi arkadaş olabilirse, aradaki olumlu bakış açısı ve bağ o kadar güçlenir. Birlikte baş başa kaliteli zaman geçirmek, eğlenilebilmek, zor zamanlarda destek olabilmek ve 'biz' olarak hissetmek ilişkiyi çok güçlendirir" diye konuştu.

ÇİFTLER ROLLERİNİ UNUTMAMALI

Çiftlerin devamlı küsmesinin, duygularını net ifade etmemesinin, imalar yapmasının ve birbirinin özel alanlarına saygı göstermemesinin ilişkiyi çıkmaza soktuğunun altını çizen Atçeken, şöyle devam etti: "İnat yapmak, fiziksel, psikolojik veya duygusal şiddet uygulamak ve her tartışmada ayrılık ima etmek ciddi krizler oluşturur. İçinde biriktirip agresifçe veya öfke patlamalarıyla kavga etmek yerine fikir ayrılıklarını konuşup uzlaşmaya varabilmek gerekir. Çiftin arasındaki olumlu etkileşimin artırılması ilişkiyi çok daha sağlam bir hale getirecektir. Birlikte geçirilen zamandan keyif alınması, birbirine yeteri kadar kaliteli zaman ayrılması ve sevginin iyi ifade edilmesi gerekir."