Benim felsefem, her zaman teldeki değil eldeki güvercine odaklanmak olmuştur.

Yani ilk amacım yeni bir ilişki kurmak değil, var olan ilişkiyi kurtarmaktır.

İlişkilerin kurtulması için sorunların hem önlenmesi hem de doğru tepkilerin verilmesi gerekmektedir.

Doğru müdahale için insanların kendilerini tanımaları gerekir.

İlişkinin özellikleri yoktur.

Kişilerin özellikleri vardır ve üzerinde durulması gereken konu da budur.

Bilinmesi gereken bir diğer şey de cinsiyetlere göre ortaya çıkan farklılaşmalardır.

Erkekler ve kadınların ilişkilerden beklediği şeyler farklılaşmaktadır.

Karşısındaki kişinin cinsiyetine ait özellikleri bilen ve ilişkiden beklentilerini anlayan kişiler daha sağlıklı ilişkiler yaşarlar.

Cinsiyetlere göre farklılaşmalar tabii ki biyolojik ve psikolojik olarak kanıtlanmış farklılaşmalardır.

Cinsiyet algısını çok etkileyen bir diğer faktör ise toplumdur.

Toplumlar kendi geleneklerine ve geçmişlerine göre bazı cinsiyet kalıpları yaratırlar ve o toplumda yaşayanların bu kalıplar içerisinde olması gerektiğini söylerler.

İtaatkâr özellikli insanlar bu kalıpları direkt olarak kabul ederler.

Fakat bu kalıplar kendi kişiliği ile uyumlu olmayabilir.

Böyle bir durumda ise toplum tarafından kabulü daha önemli gördüğü için kendi kişiliğinden vazgeçer hale gelir.

Kendi benliğini unutan kişiler ise sağlıklı ilişki yaşayamazlar.

Çünkü bu kişiler sınırlandırılmıştır.

Kendi özelliklerini bilmezler, karşısındaki insanın özelliklerini bilmezler.

Oysa ki ilişkide sağlık için en önemli şey kendini tanımaktır.

Kendini bilen ve beklentilerinin farkında olan kişi sorunlarını aşmayı her zaman başarır.

**# Mutluk Öznek Bir Kavramdır, Herkesin Mutluluk Yolu Farklıdır**

Mutluluk her insanın ulaşmak istediği nihai bir hedeftir.

Hiç kimse mutsuz olmak için çabalamaz.

Sokaktan geçen insanlara mutluluğun ne olduğunu sorduğunuzda her insandan farklı bir cevap alırsınız.

Tanımları benzer olabilir ama kesinlikle aynı değildir.

İşte bu nedenle ilişkide karşı tarafı mutlu etmek için sadece verilen tavsiyelere uymak yeterli olmaz.

Tabii ki her insanın hoşuna gidecek belli başlı şeyleri konuşacağız fakat asıl nokta karşı tarafı tanıyarak onu neyin mutlu edeceğini bilmektir.

Öncelikli hedef ilişkide olunan bireyi tanıyarak onun kendi mutluluk tanımına yönelik davranışlarda bulunmaktır.

Karşıdaki kişinin hoşlanacağı ufak heyecanlar ve farklılıklar yaratmak onların hoşuna gidecektir.

Hatta bazı durumlarda çok sert bir şekilde reddettiğiniz bazı olayları -örneğin eşiniz futbolu çok seviyor ve siz nefret ediyorsanız- eşinizle gerçekleştirmek ona ve zevklerine saygı duyduğunuzu gösterecektir.

Genel bir açıdan bakacak olursak bazı belli maddeleri de sayabiliriz.

Bunların arasında anlayışlı olmak, ilgi göstermek, güzel sözler söylemek, onun özel alanlarına saygı duymak gibi davranışlar sayılabilir.

Her insan bu tür davranışlardan hoşlanır.

Mutluluk sağlamak için hem genel hem de özel istekleri karşılamak gerekir.

Tabii ki, karşı tarafı mutlu etmek kadar mutsuz etmemek de önemlidir.

bazı durumlarda kişiler kendiliğinden mutludur ve sadece ona eşlik etmek mutluluğunu paylaşmak kalır.

Bu durumlar ilişkideki en mutlu anlardan biridir.

Eşi ya da sevgilisi ise sadece olumsuz konuları konuşan, sürekli eleştirel ve aşağılayıcı bir dil kullanan, kıskançlık bahanesi ile kısıtlayan ve sınır ihlalleri yapan kişiler karşı eşlerini ya da sevgililerini mutsuz ederler.

Bir olumsuz davranışı yok etmek için de aşağı yukarı beş olumlu davranış gerçekleştirmek gerekir.

(Bu skalayı kim belirledi ablacım?

Böyle bir değer kıyaslaması mı var psikolojide?

İlk defa duyuyorum, garip...)

**# İlişkilerde Kişiler Birbirlerinin Özel Alanlarına Saygı Duymalılardır**

Romantik ilişkiler hayatı ortak hale geitrmek anlamında gelir.

Artık çoğu şey beraber yapılır hatta bazen aynı evde beraber yaşanır.

Bu her insanın keyif alacağı bir konudur.

Herkes sevdiği kişi ile gezmek, sohbet etmek, beraber bazı hobi alanları geliştirmek ister.

Fakat bunun bir sınırı olmalıdır.

İlişkiler başladıktan sonra hayat artık eskisi gibi olmaz fakat bazı anlarda eskiye dönmek insanlara iyi gelir.

Örneğin eşinizin arkadaşlarıyla dışarı çıkması durumu garip bir durum değildir.

Çiftler, birbirinden bağımsız bazı aktiviteler sergileyebilir.

Bu onlar arasında yeni bir iletişim dilinin ve yeni sohbet konularının doğmasına sebep olur ve ilişkiye olumlu yansır.

Farklı zevklerin olumlu etkilerini ise tek bir hareket söndürür.

O da o zevke saygı duymamaktır.

"Bu diziyi mi izliyorsun, koleksiyon için başka şey bulamadın mı?" gibi karşıdaki kişinin zevklerini aşağılayan cümleler ilişkinin temeline koyulan dinamitlerdir.

Bir insana eşinin ya da sevgilisinin hobisi veya zevkleri farklı gelebilir.

Bu aslında ilişkiyi geliştirmek için harikulade fırsattır.

Onun zevklerine yönelerek sürprizler yapılabilir, onunla bu konuda sohbetler ederek kendini anlatması sağlanabilir.

Her insan zevklerinden bahsetmekten zevk alır.

Örneğin örgü ören eşine "bundan ne geçecek eline" demek yerine ona neler ördüğünü soran, ortaya çıkardığı ürünleri beğenen, hatta zaman zaman örmeye çalışan bir kişi, eşiyle arasındaki ilişkiye harika bir olumlu enerji katar.

Kişisel alanlar mutlaka olmalıdır.

Fakat kişisel alanına yönelip eşiyle olan ilişkisini aksatan kişi örnekleri her gün denk geldiğimiz örneklerdir.

Bu kişiler saatlerce kendi kendilerine ya da arkadaşları ile vakit geçirir ve eşleriyle bu konular hakkında hiç konuşmazlar.

Bu durum ilişkiyi yıpratır.

Her şeyden önce eşine saygı duyan kişinin bu tür davranışlardan uzak durması gerekir.

Eğer var olan bir durum eşlerden birini bile üst düzeyde rahatsız ediyorsa mutlaka konu üzerinde konuşulmalıdır.

Rahatsız olan kişi doğru bir iletişim dili kullanarak eşine durumu açıklamalı ve o durumun onda yarattığı hisleri dile getirmelidir.

O süreçte yanında olacağını da belli etmelidir.

Eğer kişi değişimi kabul etmiyorsa rahatsız olan kişi kendine "ben eşimi bu özelliği ile de sevebilir miyim?" diye sormalı ve dürüst olmalıdır.

**# Zehirli İlişki Tespit Edilip Erken Müdahalede Bulunulmalıdır**

İlişkiler kişilere ve aralarındaki uyumlara göre farklı şekillerde devam eder.

Bazı ilişkiler sağlıklı bir şekilde devam ederek çiftin mutluluk düzeyini arttırırken bazıları da zehirli ilşki haline gelir.

Zehirli ilişkiler derhal düzelmesi gereken bir ilişki türüdür.

Düzelmesi için öncelikle farkındalık gerekir.

Çift, içerisinde bulunduğu ilişkinin zehirli bir ilişki olduğunu görmeli ve iki taraf da bu durumun düzelmesi için çaba göstermelidir.

Bir ilişkinin zehirli ilişki olduğunu anlamak için belli özellikler sayabiliriz.

Bunlardan bazıları öfke patlamaları, yalan, eşi görmezden gelmek, manipülasyon, sürekli eleştirmek, suçlamak ve tehdittir.

Bazen ilişkide bu özellikleri gören kişiler eşlerinin kendilerini test ettiğini düşünürler ve olabildiğince alttan alarak sabırlı olmaya çalışırlar.

İlişkide karşı tarafın sevgisini test etmek yapılabilecek en büyük saygısızlıktır ve derin bir güvensizlik içerir.

Zehirli bir ilişkide bulunmak fiziksel ve ruhsal olarak çok yorucu bir durumdur.

Bu zehrin yok edilmesi gerekir.

Bazen çşiftlerden biri ilişkideki zehri anlamaz ve bütün yük diğer insana biner.

Bu gibi durumlarda mutlaka açık iletişim yoluyla saygı beklendiği dile getirilmeliidr.

Eğer kişi ısrarla ilişkiyi kurtarmak için adım atmıyorsa daha fazla zorlamak stres ve sıkıntıları zirveye çıkaracağı için kişiye zarar verir.

Böyle bir durumda zorlamanın bir anlamı yoktur.

İlişkiler ayrılıkla da sonuçlanabilir ve yalnızlık utanılacak bir durum değildir.

Böyle bir durumda ilişkide olunan kişi ile bir süre görüşmemek en doğrusudur.

Hem olası bir ayrılığın önizlemesi yapılır hem de diğer kişiye hatalarını anlamak için gerekli zaman tanınmış olur.

Bu sayede sağlıklı anlara geri dönen pek çok ilişki olsa da bu sadece bir ihtimaldir.

Olayın sonu ayrılık da olabilir ve ayrılık gerçekleşirse kişi yeni duruma alışmalıdır.

**# Ayrılık Acısını Azaltmak, Ayrılığı Yeniden Yorumlamak İle Mümkün Olur**

Ayrılık genelde olumsuz bakılan bir durumdur.

Bu olumsuz bakış açısı aslında gayet doğrudur.

Hiç kimse zamanında sevdiği, güvendiği ve güzel anlar yaşadığı birinden ayrılmak istemez.

Tabii ayrılıklar sevgi bittikten sonra olabildiği gibi sevgi devam ediyorken de yaşanabilir.

Bunun için ayrılık her zaman zorlu bir süreç olmuştur.

Ayrılık ne kadar üzücü olsa da bazı ilişkilerde gereklidir.

Özellikle de zehirli ilişki olarak tanımladığımız ilişkilerde eğer bir sonuca ulaşılamıyor ve zehir devam ediyorsa ayrılık faydalı bile olabilir.

Çünkü ayrılık, insanı zehirli ilişkinin stresinden, kısıtlamalarından, zorluklarından kurtarır.

Bu noktada ayrılığın zararlarını en aza indirmek, yeni bir zihinsel model yaratmak gerekir.

Zihinsel modeller insanların bazı olaylara ve durumlara karşı zihinlerinde yarattıkları öznek yargılardır.

Ayrılığın zararlı olduğuna dair yaratılan zihinsel model yıkılarak yerine yeni bir zihinsel model kurulmalıdır.

Bu modelde ise zehirli ilişkinin bitişinin en sağlıklı çözüm olduğu net bir şekilde vurgulanmalıdır.

Ayrılıklardan sonra genelde geçirilen güzel zamanalr hatırlanır ve özlem yaşanır.

Böyle bir hisse kapılan kişi üzüntü duysa da bu üzüntüsünü gerçekleri hatırlayarak giderebilir.

Zehirli ilişkilerde 365 günlük koca yılda mutlu geçirilen gün sayısı 10-15'tir.

Geri kalan bütün günler bir eziyet ve stres içerisinde ilerlemiştir.

Bu gerçeği hatırlamak ayrılık sonrası üzüntü yaşayan kişilere iyi gelebilir.

Ayrılık sonrası yalnızlığa alışmak gerekir.

Bu süreç kişilerin kendini daha iyi tanıması için harika bir fırsattır.

Bu süreçte habilerle, dostluklarla, gezilerle kişi kendini tanıyarak geçmiş ilişkisini analiz edebilir.

Bu sayede hem yeni bir ilşkiye hazır olurken hem de kendini tanıdığı için yeni ilişkisini daha başlamadan bile sağlam temeller üzerine kurar.

**# İyi Gidiyo Gibi Gözüken İlişkilerde de Ayrılıklar Görülebilir**

Ayrılıklar her zaman zehirli ilişkilerde gerçekleşmez.

Bazen harika giden ilişkilerde bir taraf diğerini terk ederek yarı yolda bırakabilir.

Böyle durumlarda terk edilen kişi, ayrılan kişiyi geri döndürmek için bazı yollara başvurur.

Tabii ki seven kişinin gitmesinin ardından böyle bir his yaşamak doğaldır.

Burada şu gerçeği bilerek hareket etmek gerekir.

Terk eden kişi ilişkide var olan bir eksik yüzünden terk etmiştir.

Bunun için kimisi tutkunun bittiğini bahane eder, kimisi daha farklı nedenlere başvurur.

Öncelikli olarak terk edilen kişi durumu analiz etmeli ve neden terk edildiğini düşünmelidir.

Tabii ki bunu yaparken duygular kenara bırakılmalı ve insanı tamamen mantık kontrol etmelidir.

Yapılan analizden sonra eğer kişi yanlış ve eksik yaptığını fark ettiği bir şey görürse bunu düzeltmelidir.

Bu süreçte kendini suçlayarak terk edilmenin kendi hatası olduğunu düşünen kişiler büyük zararlar görürler.

Zaten bu düşünce de yanlıştır.

Ne koşulda olursa olsun iletişime geçmeden, ilişkiyi kurtarmaya çalışmadan terk eden kişi haksızdır.

Bütün ilişkiler bir düzeltme çabasını hak eder.

Eski sevgilisini geri kazanmak isteyen kişiler genelde terk eden kişiye bakar ve ona ulaşmaya çalışırlar.

Eğer bunun için bir yol açılmışsa veya yeşil ışık yakılmışsa alınabilecek bir risktir.

Fakat ortada herhangi bir ışık yoksa kişi kendine odaklanmalıdır.

Var olan eksik yönlerini geliştirmeli ve düzeltmelidir.

Bu sayede terk eden kişi eski günlere özlem duyabilir.

Duymasa dahi kişi kendini geliştirdiği için kazandığı özgüven sayesinde yeni ilişkilerde çok daha rahat olacaktır.

**# Geçmiş Tecrübeler Yeni Hayata Kılavuz Olmalıdır**

Ayrılık sonrası hayat sona ermez.

Yeni ilişkilere yelken açılabilir.

Fakat bunun için kişi kendi başına yaşamaya ve yalnız olmaya alışmalıdır.

Eğer yalnız kalmamak için hemen yeni bir ilişkiye atılma isteği varsa bu ilişkinin sonunun da zehirli olacağı mutlaka bilinmelidir.

Genellikle yeni ayrılan veya boşanan kişiler ilk başlarda yalnızlıktan kaçarlar.

Yalnız olmak korkutucudur fakat yüzleşmek gerekir.

Yüzleştikten sonra yalnızlık korkusunu yenen kişi yalnızlığın ne kadar güç kazandırdığını fark eder.

Kişiler ayrılık sonrası yalnızlık korkusunu yendikten sonra dahi yeni bir ilişkiden çekinirler.

Çünkü geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimler onların sürekli akılllarındadır ve yeniden aynı şeyi yaşama korkusu onları cesaretten alıkoyar.

Fakat geçmiş deneyimler ne kadar acı verici olsa da eninde sonunda atlatılır ve insana harika bir ders kalır.

Geçmişi hatırlayıp korku duymak yerine alınan derslerin getirdiği özgüven ile hareket etmek gerekir.

Yalnızlığı kabullenmek ve geçmişten ders almak başarıldığında yeni bir ilişkinin eskisi gibi olma ihtimali oldukça düşer.

Artık kişi yeni ilişkisini bilinçli bir şekilde kurar.

Bilinçli şekilde bağlanır.

En başından itibaren saygılı ve açık bir iletişim dili oluşturur.

Eski ilişkide var olan hataları yapmaz ve ilişkideki karşılıklılık dengesini her zaman gözetir.

Bu saydığımız şartlar zaten sağlıklı bir ilişkinin de temelleridir.

**# Yalnızken Düşünmenin Gücü**

İlişkilerin zarar veren, sağlıksız bir yapıya dönmesinin temel sebebi süreci bilinçsiz bir şekilde işlemektir.

Genelde kişiler "aman eşim/sevgilim üzülmesin" diye her şeyi kendi içlerinde tutarlar ve ilişkinin kontrolünü karşılarındaki kişiye verirler.

Bu durum ise zararlı bir ilişkinin doğmasına yol açar.

İlişkinin temelinde karşılıklılık vardır.

Saygı gösteren insan saygı görmeli, emek veren insan emek almalıdır.

İlişkiler insanların iyiliği için vardır.

Mutluluk ve üzüntü paylaşmak, hayaller kurmak ve mutlu olmak her ilişkinin amacıdır.

Fakat kontrolden çıkan ilişkiler zehirli ilişkilere dönüşebilir.

Bu dünyanın sonu değildir.

İlişki eğer iki taraf da emek vermeye ve çabalamaya hazırsa ilişki düzelebilir.

Tek taraflı emekle düzelmeye çalışan ilişkinin dengesi bozulur.

İlişkilerde sorunları çözmek için empati ve saygı gerekir.

Bunlar olmadan hiçbir ilişki sağlıklı günlerine dönemez.

Kişiler birbirlerini anlamalı, sorunları fark etmeli ve bunları çözmek için ortak hareket etmelidirler.

Zehirli ilişkilerden bazıları çözülür, bazıları çözülmez.

Çözülmeyen ve zehri insana zarar vermeye devam eden ilişkilerden kurtulmak gerekir.

Elden gelen yapıldıysa ve ilişkide zarar hala devam ediyorsa o ilişkiyi uzatmanın bir anlamı yoktur.

Ayrılık, zor olsa da alışılmayacak bir durum değildir.

Ayrıca bir kıyas yapmak gerekirse zararlı bir ilişki yerine ayrılık tercih etmek çok daha mantıklıdır.

Ayrılık gerekli olsa da beraberinde zorluklar getirir.

Hayatta hiçbir değişim kolay gerçekleşmez.

Ayrılıkla gelen değişim de insanın kendini anlamasına ve dinlemesine fırsat vermelidir.

Kendini dinledikten sonra kim olduğuna karar veren kişi yeni bir ilişkide neler istediğini ve beklediğini de belirler.

Bu kişi ayrıca geçmişte var olan olumsuz deneyimlerini kendisine ders alarak yepyeni bir başlangıç yapabilir.

Tecrübeleri sayesinde de daha sağlıklı bir ilişki süreci onu bekler.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Hiç fena olmayan bir kitap.

Esra Bezmeci'yi diğer kadın ilişki terapistlerine göre daha mantıklı ve güvenilir buluyorum açıkçası.

Okurken su gibi aktı ve keyif aldım.\*\*\*

\*\*\*Bir tek şu "eş" kelimesini sevmiyorum.

Evli olan iki kişi birbirinin eşi değildir.

Eş olmak demek aynı olmak demektir.

Kadın ve erkek eşit değildir.

Eşit olmayan bireyler birbirlerine eş olamazlar.

Bu kelimeyi de dilimize "çağdaşlık" adı altında feminizm sokmuştur.

Gereksiz, yanlış ve iki tarafın da hak etmediği bir kavramdan ibarettir.\*\*\*