

## HAYATINIZDAKİ İLİŞKİLERİN BAŞLAMASI, GELİŞMESİ VE SONA ERMESİ İLE İLGİLİ SORULAR VE CEVAPLAR

### ***1.Kendimi olumsuz algılamıyorum. Kendimi oldukça iyi hissediyorum. Fakat burası büyük bir üniversite ve kalabalıkta kaybolmak kolay. İnsanlarla nasıl tanışacağım?***

Siz insanlarla tanışmak için çaba gerektiğini düşünüyorsunuz ve haklısınız da! Burada size faydalı olabilecek bazı öneriler var:

\*İnsanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri kendi ilgilerinizi ve değerlerinizi paylaşacağınız insanların olduğu ortamlarda bulunmaktır. Sportif, sosyal ve kültürel, akademik etkinlikler gibi çok çeşitli ortamlarda bulunma şansınızı değerlendirin. Örneğin toplulukların çalışmalarına katılmak gibi.

\*İnsanlarla birlikte konuşmaya bir soru sorarak, o konu veya durum hakkında yorum yaparak, fikir sorarak veya fikrinizi söyleyerek, bir ilgi alanınızı açıklayarak, ilginizi göstererek, yardım ederek veya yardım isteyerek katılabilirsiniz.

\*Biriyle konuşurken karşınızdaki kişiyi dinlediğinizi ve onunla ilgilendiğinizi gösterin. Bunu, konuştuğunuz kişinin gözlerine bakarak, fark ettiğiniz duyguları karşınızdaki kişiye yansıtarak, onun ne söylediğini bir de kendi kelimelerinizle tekrar söyleyerek ve anlamadığınızda ona sorular sorarak yapabilirsiniz.

\*Ve unutmayın: Risk almazsanız kazanamazsınız. İlişki kurmaya çalıştığınız her kişiyle üst düzeyde bir arkadaşlık kuracaksınız diye bir kural yoktur. Eğer siz veya karşınızdaki kişi olumsuz duygular yaşarsa hayal kırıklığına uğramayın.

### ***2.Hiçbir zaman hiçbir ilişkimde çok iyi olmadım. Nereden ve nasıl başlayacağımı bile bilmiyorum.***

İlişkiler sizinle başlar, çünkü kurduğunuz ilişkinin yarısını siz oluşturmaktasınız. Bu nedenle kendinizden başlayın! Bir ilişkiyi kendinizin zayıf yönlerini güçlendirecek bir araç olarak görmeyin. Bu işe yaramaz. Aşağıda sizlere faydalı olabilecek bazı öneriler var:

\*En iyi, en sevdiğiniz ve en çekici özellikleriniz için bir liste hazırlayın ve bunları sık sık kendinize hatırlatın.

\*Ya hep ya hiç düşüncesini kendinizden uzaklaştırın: “Eğer mükemmel arkadaşlıklar kuramıyorsam hiç kurmayayım.” gibi.

\*Övgüleri kabul etmeye ve sindirmeye kendinizi alıştırmın. Övgüyü kabul ederken basitçe “teşekkür ederim” demek kendine güveni arttıracaktır.

\*Hiçbir garantinin olmadığını hatırlayın. Kazanımların olması riskler almayı gerektirir. İlişkilerimizde, kendimizi açma ve koruma arasında hassas bir denge vardır. Bu dengeyi gözlemlerimiz ve sezgilerimizle kurabiliriz. Risk almadan, kendimizi açmadan güzel ilişkilere ulaşmamız zor olabilir ama bu her durumda ve her koşulda da kendimizi tamamen ortaya koymamızı da gerektirmez.

\*Her şeyin çok çabuk olmasını beklemeyin. Hem yakın arkadaşlıkların, hem de duygusal ilişkilerin gelişmesi zaman alır.

### ***3.İlişkilerde sıkça yaşadığım bir durum da şu: İlk önce birine yaklaşıyorum -oda arkadaşım, sınıf arkadaşım veya sevgilim- o kadar çok boyun eğiyor ve onlara yaşantımda fazlaca yer veriyorum ki geriye bana bir şey kalmıyor.***

Karşılıklı ve eşit olmayan bir ilişkiden doyum sağlamak çok zor. “Kendinizi teslim etmek”ten kaçınmanın en iyi yolu bazı girişkenlik becerilerini geliştirmek. Duygularınızı, inançlarınızı, fikirlerinizi ve ihtiyaçlarınızı açıkça ve dürüstçe nasıl açıklayacağınızı öğrenin. Aşağıda bazı temel kurallar açıklanıyor:

\*Duygularınızı söylerken suçlayıcı, yargılayıcı olmaktan kaçının. Bu sadece karşıdaki insanın savunmaya veya karşı saldırıya geçmesini sağlar. Duygularınızı söylerken karşıdaki insanın davranışını somut olarak belirledikten sonra kendi algı, duygu ve isteğinizi belirtiniz. Örneğin, "Beni hiç dinlemiyorsun!" yerine "Dinlenilmediğimi hissediyorum" gibi.

\*Duygularınızı yaşama ve karşınızdakinden istekte bulunma hakkına sahipsiniz. Bunları doğrudan, açıkça ve özür dilemeden belirtin.

\*Diğer kişilerin de isteklerini ve bakış açılarını anlamaya çalışın.

\*Yerinde olmayan isteklere “hayır” demesini öğrenebilirsiniz. “Hayır”ı seçerseniz nedenini söyleyin, özür dilemeyin; çünkü duygularınız yeterli bir nedendir. Duygularınıza güvenin.

#### ***4.Eğer daima kendi yolunda gitmekte ısrar edersem arkadaşlarımı veya sevgilimi kaybetmeyecek miyim?***

Olumlu ilişki kurmak daima kendi yolunda gitmek değildir. Zorlama veya kontrol altında tutmak da değildir. Bunlar saldırganca davranışlardır. Girişkenlik diğerinin hakkına saldırmak ve uzlaşmayı imkansız kılmak değildir. Girişkenlik, karşınızdaki kişinin haklarına saldırmadan duygu, düşünce ve isteklerinizi söyleyerek uzlaşma ortamı yaratmaktır. Eğer arkadaşınız veya sevgiliniz uzlaşma istemezse veya sizin duygularınıza saygı göstermezse belki çok fazla kaybedeceğiniz bir şey de yoktur.

#### ***5.Sevgilim ve ben bazen farklı dünyalarda yaşıyoruz. Bu durum epeyce bir hayal kırıklığı yaşıyor. Bu durum üzerine neler yapabiliriz?***

Bir ilişkide çiftlerin farklı ihtiyaçlarının olması normaldir. Örneğin biri sinemaya gitmek isterken, diğeri maça gitmek isteyebilir; biri arkadaşlarıyla birlikte olmak isterken diğeri yalnız kalmak isteyebilir. Farklı ihtiyaçların olması birbirinizden uzaklaştığınız anlamına gelmez. Fakat yanlış anlaşılmayı önlemek için iletişim kurmak önemlidir. Ne istediğinizi arkadaşınızın tahmin etmesinden ziyade (Eğer gerçekten benim için endişelenseydin ne istediğimi bilirdin.), sevgilinize ne istediğinizi veya neye ihtiyaç duyduğunuzu doğrudan söyleyin (Seninle baş başa bir akşam geçirmek isterim).

\*Çözülmemiş konuları konuşmak için birbirinize zaman ayırın: “.....hakkında rahatsızlık duyuyorum ve bununla ilgili konuşmak istiyorum. Ne zaman senin için uygun?” Bunun yerine surat asmak, somurtmak, ses çıkarmamak sorunları çözmeyecektir.

\*Kaçınılmaz olarak çatışmalarınız olacaktır, fakat bunların yıkıcı bir şekilde olması gerekmez. Aşağıda “adil dövüş” için bazı öneriler var:

-Girişkenlik dilini kullanın (hatırlamak için yukarıya bakın).

-İsim takmaktan ve bilerek bilinen zayıflıklar veya hassas konular üzerinde durmaktan kaçının.

-Olayı yaşadığınız anda kalın, üzüntüye neden olan eski olayları deşmeyin.

-Aktif olarak dinleyin: Karşınızdakinin düşünce ve duygularından ne anladığınızı açıklayın.

-İncindiğiniz durumları, kızgınlıklarınızı söyleyin.

-Eğer hatalıysanız, kabul edin!

**6. Diğer alanlarda iyi bir iletişim kurduğumuz halde sevgilim ve ben sıra cinsellik hakkında konuşmaya geldiğinde sıklıkla çıkmaza giriyoruz. Genellikle bu alanda farklı beklentiler içinde olduğumuzu hissediyorum.**

\*İlk önce kendi duygularınızın farkında olmanız önemli. Onun hakkında ne hissediyorsunuz, onun yanında nasıl bir rahatlık hissediyorsunuz, fiziksel yakınlıkta veya cinsellikte sizi ne rahat hissettiriyor veya hissettirmiyor? Hislerinize güvenin ve bunları sevgilinizle paylaşın.

\*Cinsellikte gerçekten ne istediğinizi söyleyin. Neden hoşlandığınızı ve neyin sizi rahatsız ettiğini açıklayın.

\*Sevgilinizle sınırlarınızın ne olduğunu açıkça konuşun. Sınırlarınızı savunmak için hazırlıklı olun. Eğer “hayır” demek istiyorsanız “hayır” deyin ve karışık mesajlar vermeyin. Siz saygı görme hakkına sahipsiniz ve sevgilinizin duygularından ve tepkilerinden sorumlu değilsiniz.

\*Her iki taraf da istenmeyen cinsel birleşmeyi önleme hakkına sahiptir. Karşıdakinin “hayır”ın anlamının “hayır” olduğunu kavraması gerekir. Eğer bir kişi “hayır” diyorsa ve hala cinsel birleşme için zorlanıyorsa tecavüz ortaya çıkabilir.

\*Eğer kendinizi güvende hissetmiyorsanız, hemen oradan ayrılın. Tecavüzlerin %50-70’i kurbanın tanıdığı bir kişi tarafından yapılıyor.

**7. İlişkilerde “bağımlı birliktelik” hakkında çok şey duydum. Bu tam olarak ne demektir?**

Bu terim herhangi bir ilişkide kişinin diğeri olmadan kendini yetersiz görmesi ve bu nedenle de onu kontrol etmeye çalışması anlamına geliyor. Bağımlı birlikteliğin bazı özellikleri şunlardır:

- \*Diğer kişinin değişmesinden veya gelişmesinden korkma.
- \*Diğer kişiden sürekli onay alma beklentisi,
- \*Kişilerin kendi sınırları hakkında emin olmama duygusu.
- \*Terk edileceği üzerine abartılmış korku.
- \*Karşıdaki kişiyi kontrol etmeye çalışmak.

Sağlıklı bir ilişki, her iki tarafın da bireyselliğine ve gelişmesine izin verir, değişime açıktır ve her iki tarafa da duygularını ve ihtiyaçlarını açıklama fırsatı verir.

**8. İlişkilerimin bitmesinden nefret ediyorum. Bu beni mutsuz ediyor ve sevgilimden ayrılmak hoşuma gitmiyor.**

Elveda demek insanın yaşantılarının içinde en çok kaçınılan ve korkulan durumdur. Genel olarak değer verilen kişilerle olan ilişkileri sona erdirmede kesin tavırlar takınmıyoruz. Bu nedenle süreçte yaşadığımız çeşitli duygular için çoğunlukla hazırlıksız oluyoruz. Aşağıda sizlere faydalı olabilecek bazı öneriler var:

\*İlişkinin bitmesine rağmen, o kişinin kafamızda hala bizimle yaşamasını durduramayız. Bu nedenle de kontrol edemediğimiz duygulardan dolayı utanırız ve kendimizi suçlarız. Bazen karşımızdaki insan ilişkiyi bitirebilir, bu da kontrol edebileceğimiz bir şey değildir.

\*İlişkinin sona ermesiyle oluşan üzüntüyü, kızgınlığı, korkuyu ve acıyı yaşamak için kendinize izin verin. Bu duyguları reddetmek veya onları içinizde hapsetmek sadece bu duyguların üzerinizdeki etkisini uzatacaktır.

\*Bu yeni sürece alışmak için kendinize zaman verin ve bu süre içinde kendinize karşı iyi davranın: Kendinizi şımartın, diğer insanlardan destek alın, yeni deneyimler ve arkadaşlıklar için kendinize şans tanıyın.

***9. Tüm ilişkilerimde aynı duruma düşüyormuşum gibi görünüyor Sevgilimi kaybetmekten korkuyorum. Mutsuz olmama rağmen ilişkiyi sürdürmeye devam ediyorum. Bunun bir anlamı var mı?***

Evet bu çok şey ifade ediyor ve böyle bir durumu fark ettiğiniz için tebrikler. İnsanlar acı dolu ve zarar veren çeşitli ilişki örüntüleri içine girebilirler. Bu örüntüler sıklıkla geçmişten gelen alışkanlıklar ve korkulara dayanır.

Eğer ilişkilerinizde kilitlendiğinizi hissediyorsanız, yardım için bir profesyonelle konuşabilirsiniz. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi tüm öğrenciler için bireysel ve grup danışmaları hizmeti sunar. Tüm hizmetlerimiz ücretsizdir. Gönüllülük ve gizlilik temel ilkelerimizdir.

Kaynak:<http://ub-counseling.buffalo.edu/questions.shtml>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. M. Ece Tuna