



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



AŞK: SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

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 bir hale getirebilir. İnsan kendi iç dünyasını ve bedenini daha iyi tanıdıkça, yakınlık kurmak da daha keyifli bir deneyim haline gelir.

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

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.

Yakın hissedebilmek ve güvenebilmek 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.

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 fıkirlere kapalı olmak.
- Sahtekarlık ve ikiyüzlülük.
- 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.

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

• Bir sorun yaşandığında, konudan kaçmak yerine tartışın. Sadece üzerinde tartıştığınız soruna odaklanmaya çalışın ve eski defterleri açmaktan ya da şikayetçi olduğunuz şeyleri sıralamaktan kaçınin.

- Probleme saldırmayın, karşınızdakine değil.
- Hassas noktalarını kavgada partnerinize karşı kullanmayın ya da hakaret etmeyin.
- Şimdiki zamanda kalın, geçmişini deşmeyin.
- Saldırıp kaçmayın, duygularınızı söyleyin.
- Adil olun: Herkese eşit zaman tanıyın.
- Yanıldığınızı 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.

Bazen ilişkiler yürümez ve çoğunlukla ayrılık açısından 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 kızgınlık hissetmeye hazırlıklı olun.
- Nelerin ters gittiğini gözden geçirin, bu onları tekrarlamamak için ilk adım olsun.
- Yeni deneyimlere yavaş yavaş girin.
- Çevrenizden destek alın ve iyileşmek için kendinize zaman tanıyın.

Kötü bir ilişki sürekli hayal kırıklığı ve rahatsızlık yaşatır; bir potansiyeli var gibi görünür ama o noktaya asla ulaşılmaz. Aslında bu ilişkilerdeki bağlılık, ilişkiye değil bir türlü elde edilemeyen kişiye, mutlu bir gelecek hayalinedir. Bu tip ilişkiler bağımlılık olarak değerlendirilir ve acı verdikleri halde birçok insan bu tarz ilişkileri 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 sorunlar yaşamak.

Bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız ilk yapılacak şey bu davranışın nedenlerini araştırmaktır. Böylece, ilişkinizin düzelme olasılığı ya da bitmesiyle ilgili karar verebilmek için yeni bir bakış açısı kazanmış olursunuz. İlişkinizle ilgili sıkıntılar duygudurumunuzu, sağlığını ve gündelik hayatınızı çok etkileyecek düzeyde ise PDREM'e gelebilir ya da okul dışında bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem