



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



BİZ AYRILDIK
PEKİ YA ŞİMDİ
N'OLACAK?

Sevgiliden ayrılmak, terk edilmek, ilişki bitirmek neredeyse herkesin başına gelmiştir. Bunu atlatmak bazen çok kolaydır, ama çoğunlukla insan kendisini incitilmiş, kandırılmış, reddedilmiş ve yalnız hisseder; kısacası kalbi kırılır. Ama yaşam onsuz da devam eder, tıpkı ilişkiden önce olduğu gibi. İnsanın bir gün yataktan kalkıp tekrar kendi ayaklarının üzerinde güçlü durabildiğini anlaması en güzel duygulardan biridir ama bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır.

Değer verilen birini kaybedince kötü hissetmek normaldir ve insan bunu aşmak için kendine zaman tanınmalıdır. Bu bir geçiş sürecidir. Her süreçte bir kayıp ve bir yenilik vardır. Bununla da yaşamdaki diğer geçişlerle baş edildiği gibi baş edilebilir.

İlişki sırasında da ayrılık sürecinde de bağımlı olmamaya çalışmak, "onsuz var olamam" hissinden kaçınmak önemlidir. Bir insan sizin için çok özel ve değerli olabilir, ancak kimseyi yaşamınızın tamamı haline getirmeyin. Bunun için, bir ilişki sırasında ve sonrasında

- Arkadaşlıklarınızı canlı tutun, ihmal etmeyin,
- Hobilerinize ve sevdiğiniz faaliyetlere devam edin,
- Kendi gelişiminizi ve yaşamla, kariyerinizle ilgili amaçlarınız doğrultusunda ilerlemeyi sürdürün.

Böylece, ilişki içinde kendi kimliğinizi koruyarak hem ilişkiden daha çok keyif alabilir hem de ilişki biterse hala kendi yaşamınızla ilgili iyi hissettiren şeylerin sürmesini sağlayabilirsiniz.

Sevgilinizden ayrıldığınızda aşağıdakileri yaşayabilirsiniz:

Yas: Üzüntü, yas gibi olumsuz duygular hissetmeniz doğaldır. Kendinize, üzülmek ve değişikliğe uyum sağlamak için zaman tanıyın. Ayrılığı kabullenin ve yaşamınıza devam edin.

Kızgınlık: Birdenbire yaptığı bütün kabalıkları, sizi kıran sözlerini, alanlarını düşünmeye başlayıp ona kızabilirsiniz. İntikam hayalleri kurabilirsiniz. Bu da son derece doğaldır, kızgınlığınızı kontrol altına alıp karşı tarafa zarar vermediğiniz sürece...

Yalnızlık: Her yerde çiftler gözünüze batmaya başlar. Kendinizi terkedilmiş ve yalnız hissedebilirsiniz, bu da doğaldır. Birisiyle beraberken insan onun varlığına alışır ve bir alışkanlığı bırakmak genelde zor ve acı vericidir. Bu noktada düşünmeye başlayın: o insanı mı, ilişkiniz olmasını mı, alışkanlıklarınızı mı özleyorsunuz? Yalnız hissettiğinizde ailenizle ve arkadaşlarınızla vakit geçirmeye çalışın. Yalnız olduğunuzda düşünerek kendinize acı çekirtmeyin. Rahatlayın, çünkü yakın zamanda bu histen kurtulacaksınız.

Suçlama: Kendinizi ve ayrıldığınız sevgilinizi suçlayabilirsiniz. Şöyle olsaydı yürürdü, ben şunu yanlış yaptım, ama o da bunu yanlış yaptı gibi düşünceleriniz olabilir. İlişkinizin neden bittiğini düşünün ama bunu yaparken kendinize karşı yapıcı olun, suçlayıcı değil.

Kendini sürekli meşgul etme isteği: Kendinizi sürekli dışarı çıkararak, kurslara yazılarak, yeni hobiler edinerek meşgul etmek isteyebilirsiniz. Tüm bunlar tek olmanın tadını çıkarmanızı sağlayabilir ve ayrılığı kolaylaştırabilir, ama bu aktifliği duygularınızı yok saymak ve inkâr etmek için kullanmayın.

"Çivi çiviye söker" girişimleri: Yaşadığınız kaybı hemen onun yerine başkasını koyarak telafi etmek isteyebilirsiniz. Ancak henüz içinizde biten ilişkinin yoğunluğu sürerken, yeni birine yer açmak çok güçtür. Yeni deneyimlerinizin eski ilişkinin gölgesinde kalmaması için kendinizi kayıp ve yas duygularını yaşayacak kadar bir alan tanıdığınıza emin olun.

Öğrenme: Ayrılığı bir yaşam deneyimi olarak görün ve öğrenin. Geçmiş değişirmek mümkün değil ama ileride bazı şeyleri farklı yaşamak mümkün. Kendiniz ve ilişki yaşıyorsunuz hakkında bir şeyler öğrenin.

Bekarlık/Tek olma: Ayrılık bir yandan acı verirken bir yandan da tek olmanın avantajlarını beraberinde getirir. Tek başınıza olmanın tadını çıkarmaya çalışın. Kendinizi düşünün ve hep yapmak istediğiniz şeyleri

ertelemeden yapın. Çiftlerin yanında kendinizi biraz rahatsız hissedebilirsiniz ama unutmayın bunu keyifli bir deneyime dönüştürmek sizin elinizde.

Ayrılık süreci ile daha iyi baş edebilmek için aşağıdakileri deneyebilirsiniz.

- Ağlayın, bağırın, bir şeyler yazın, söyleyin. Ne olursa olsun ayrılıkla ilgili duygularınızı açıkça ifade edin. Bu, ayrılığı atlatmanın en kısa ve güçlü yoludur. Olumsuz duyguları ne kadar içinde tutarsanız o kadar zarar verirler.
- Sosyal yaşamınızı aktif hale getirin. Arkadaşlarınızı arayın. Kızlar/erkekler gecesi düzenleyin. Yakın olduğunuz ve sizi anlayabilecek kişilerle daha sık görüşün.
- Gelecekle ilgili olumlu düşünün.
- Yeni bir şeyler deneyin. Özellikle de ilişkiniz varken yapamadığınız bir şey. Böylece bağımsızlığınızı ortaya koymuş olursunuz.
- Size iyi gelecek eğlenceli ve rahatlatıcı aktiviteler yapın.
- Eski sevgilinizin sevmediğiniz özelliklerinin ve ilişkinizi sonlandıran sebeplerin bir listesini yapın. Basit ama işe yarayabilir.
- Size iyi gelmiyorsa eski sevgilinizi ve ilişkinizi hatırlatan şeyleri sürekli gözünüzün önünde tutmayın.
- Ayrılık hiç eğlenceli bir şey değil ama üstesinden eğlenerek gelebilirsiniz. Hüzünlü şarkılar ve filmler yerine neşeli şarkılar dinleyin, komedi filmleri izleyin.
- Kendinize gerçekçi bir zaman tanıyın. Her şeyi bir an önce yapmaya çalışmayın.
- İçinizden gelmese de kendinize iyi bakın, yemeğinize ve uykunuza özen gösterin. Spor yapın.
- Belki ileride bir gün tekrar bir araya geleceksiniz ama ayrıken vaktinizi onu bekleyerek geçirmeyin.
- Hazır olduğunuzda bu ilişkiden neler öğrendiğiniz, neler kaybettiğiniz ve neler kazandığınız hakkında düşünün.

Bu süreçte şunları yapmaktan kaçının:

- Arkadaşlarınıza, ailenize ve size yardımcı olmaya çalışan insanlara ters davranmayın ya da onlardan uzaklaşmayın.
- İnsanlara olan inancınızı yitirmeyin.
- Çivi çiviye söker mantığıyla yeni bir insanla bir şeyler yaşamaya başlamayın.
- Acıyla baş etmek için alkol ya da başka maddelere yönelmeyin; ertesi gün daha kötü hissedersiniz. Hele sarhoşken sonradan pişman olacağınız şeyler yaptırırsınız...
- Eski sevgilinizi hatırlatacak şeylere (resimler, hediyeler, sık gittiğiniz yerler ya da sosyal iletişim ağlarındaki fotoğrafla gibi) odaklanmayın.
- Ayrıldığınız kişiyle iletişim kurmaya çalışmayın. Önce kendinizi toparlayın. Çok erken harekete geçmek daha çok acı getirebilir ve bunun üstesinden gelmenizi zorlaştırabilir.
- Kendinize zaman kısıtlamaları koymayın. O çoktan başkasını bulmuş olabilir ama siz kendi hızınızda gidin.
- İntikam almaya çalışmayın. Bu iyileşme sürenizi uzatır ve zorlaştırır.
- Hemen "beraber olamasak da arkadaş kalalım" demeyin. Önce nasıl hissedeceğinizi görmek için kendinize zaman tanıyın.
- Umudunuzu kaybetmeyin. Ayrılık sonrası yaşanan acı hiç bitmeyecekmiş gibi gelir ama bir süre sonra her şey daha güzel olacak.

Eğer ayrılığı bir türlü atlatamıyorsanız, hala eski sevgilinizi düşünmekten başka bir şey yapamıyorsanız, kendinize ya da bir başkasına zarar vermekle ilgili düşünceleriniz varsa 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