

PROF. DR.
ASLIHAN DÖNMEZ

—
Psikoloji
—



Aşk ve Huzur
**İlişkilerde Dengeyi
Bulma Rehberi**

Prof. Dr. Aslıhan Dönmez, 1976 yılında Ankara’da doğdu. 2000 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden mezun oldu, 2005’te aynı fakültenin Psikiyatri Anabilim Dalı’ndan psikiyatri uzmanlığını aldı. 2005-2015 yılları arasında aynı anabilim dalında öğretim üyesi olarak çalıştı. 2010’da Doçent, 2013’te Nörobilim Doktoru, 2015 yılında Profesör unvanı aldı. 2015-2018 yılları arasında Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi’nde öğretim üyesi, Nöropsikiyatri Hastanesi’nde psikiyatri uzmanı olarak çalıştı. 2018 yılından beri klinik pratiğine İstanbul’da kendi kliniğinde devam ediyor. 2019 yılından beri Boğaziçi Üniversitesi’nde kısmi zamanlı öğretim üyesi olarak ders veriyor.

Psikoterapiye inanan ve ilgi duyan Dr. Dönmez, 2005 yılında Bilişsel Davranışçı Psikoterapi alanında eğitim almaya başladı. 2010 yılında Academy of Cognitive and Behavioral Therapies tarafından terapist, 2014 yılında aynı akademi tarafından konsültan ve eğitici unvanları verildi. 2012 yılında University of Pennsylvania’ya bağlı Center for the Treatment and Study of Anxiety merkezinde gözlemci olarak bulundu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Obsesif Kompulsif Bozuklukta Uzmanış Maruziyet (*Prolonged Exposure*) tedavisi konusunda eğitim aldı. 2017 yılında European Association for Behavioral and Cognitive Therapies’ten akreditasyon sertifikası aldı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği’nin kurucu üyesi ve eğitimcisidir. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*’nin yardımcı editörüdür.

Dr. Dönmez, 2008-2011 yılları arasında Birey ve Toplum Ruh Sağlığı Derneği’nde cinsel travmaya maruz kalan kadınlarla grup psikoterapileri yürüttü. Bu çalışmalarının sonuçlarını Finlandiya ve Amerika Birleşik Devletleri büyükelçilikleri tarafından verilen burslarla uluslararası bilimsel platformlarda sözel ve yazılı olarak paylaştı.

Klinik ilgi alanları depresyon, anksiyete bozuklukları (panik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu) ve yeme bozukluklarında (anoreksiya nervroza, bulimia nervroza, tıknırcasına yeme bozukluğu) Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları ile kadına yönelik şiddettir.

Amazon Kadınlarına İç Huzur Sağlama Rehberi, 2023 yılında Doğan Novus tarafından yayımlanan Dr. Dönmez’in *Yeme Bozukluğunun Üstesinden Gelmek* ve *Emin Olmak ya da Ol(a)mamak* adlı iki kitabı daha bulunmaktadır.

Evli ve üç çocuk annesidir.

DOĞAN NOVUS TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Amazon Kadınlarına İç Huzur Sağlama Rehberi

AŞK VE HUZUR

İlişkilerde Dengeyi Bulma Rehberi

Yazan: Prof. Dr. Aslıhan Dönmez

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Haziran 2025 / ISBN 978-625-6057-28-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Aşk ve Huzur

İlişkilerde Dengeyi Bulma Rehberi

Prof. Dr. Aslıhan Dönmez

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sevgili eşim Murat Aydın Dönmez'e...

İçindekiler

Önsöz.....	11
Başlayamayan ilişkiler	15
Bit(e)meyen ilişkiler.....	34
Manipülatif ilişkiler	54
Sınırsız ilişkiler	80
Çatışmalı ilişkiler	94
Travmatik ilişkiler	120
Can çekişen ilişkiler.....	139
Dijital ilişkiler	157
Aldatan ilişkiler.....	171
Sağlıklı ilişkiler.....	193
Sonsöz	209
Yararlanılan kaynaklar ve okuma önerileri.....	211

Önsöz

İnsan ruhu tekliğı sevmez. Başka ruhlara ilişmek ister. Eşini arar ve bulana kadar huzur bulmaz. Edebiyat, psikoloji, sosyoloji, felsefe gibi birçok alanda insan ruhunun bu arayışından söz edilir. Eğer bir ötekiyle doyum sağladığımız, kendimizi güvende hissettiğimiz, gönlümüzün yaylarının benzer frekanslarda titreştiğı, tam anlamıyla iliştiğimiz bir ortaklık kurabilirsek kendimizi daha iyi hissederiz. İşin içine aşk da girince keyfe doyum olmaz. Eşini bulmuş bir ruhun pencerelerinden neşeli, huzurlu, ritmik bir melodi taşar.

Bu nedenle dördüncü kitabımı aşk ilişkileri hakkında yazmak istedim. Bu fikir son birkaç yıldır aklımda olmasına rağmen zihnimdeki iki düşünce beni bugüne kadar durdurdu. Birincisi; ben bir ilişki terapisti değilim. Bir psikiyatrist olarak ofisimde bireysel psikoterapi seansları yapıyorum. Yaklaşık yirmi yıl önce iki yıl gibi kısa bir süre ilişki terapisi eğitimi aldım; alınan kısa eğitimlerin teorik bilgiyi doğrudan klinik pratiğe geçirmek için yeterli olmayacağını bilincindeyim neyse ki. Dolayısıyla ilişkiler konusunda bir kitap yazacak kişinin bir ilişki terapisti olması gerektiğini düşünüyorum ve bu nedenle bu kitabı yazmıyordum. Fakat sonra bir şey fark ettim; ben gün boyunca ofisimdeki terapi odamda çoğunlukla insanların aşk ilişkilerini dinliyorum. Gelen hastalarım veya danışanlarım sonunda bir noktada mutlaka kendi aşk ilişkilerinden bahsediyorlar. Hiç de azımsanmayacak sayıda danışanım temel terapi hedefine o özel kişiyle ilişkisini düzeltmeyi de ekliyor. İşte o zaman anladım ki aslında zihnimde aşk ilişkileri hakkında bir kitap yazabilecek kadar malzeme var. Bu kitabı yazma konusunda ilk cesaretimi bunu idrak etmeye borçluyum.

Beni bu kitabı yazmaktan alıkoyan bir diğer düşünce, aşk ilişkileri hakkında yazılacak bir kitabın kolaylıkla magazin dergilerindeki “pop psikoloji” diline kayma ihtimaliydi. Günümüzde nereye baksak karşımıza aşk ilişkileri konusunda tavsiyeler çıkıyor. Bu yazıların ve söylemlerin bir kısmı bilimsel ve teorik kuramlara dayanmayan, yazan veya konuşan kişinin kendi otantik kişiliği ve karizmasıyla ürettiği sabun köpüğü niteliğinde tavsiyeler. Nendense aşk ilişkileri hakkında yazarsam bir noktadan sonra ben de kendimi öyle uçucu tavsiyeler verir halde bulabilirim diye korktum. Konu atıp tutmaya çok müsait neticede. Bu önsözü aslında bölümleri yazmayı bitirdikten sonra yazıyorum. Dolayısıyla kitabın içeriğinde ne yazdığımı biliyorum ve gönül rahatlığıyla size söyleyebilirim ki bu kitapta sabun köpüğü tarzında tavsiyelere rastlamayacaksınız. Bir akademisyen olmanın getirdiği bilinçle yazdığım her satırın sağlam bir teorik temele ve bilimsel bilgiye dayanmasına gayret ettim. Umarım siz de bu kitabı okurken bunu hissedecek ve fark edeceksiniz.

“Tamam Aslı, hadi koyul o zaman bu işe” dedikten sonra bu sefer de önüme başka bir engel çıktı. Kitabın temel konusunu oluşturan ilişki türünü karşılayan kelimeyi bulmakta zorlandım. İngilizcede bunun bir karşılığı var: *Love relationships*. Fakat Türkçede bu terimi birebir karşılayan bir kavram olmadığını fark ettim. Aşk ilişkisi deseniz içinde aşk olmak zorunda değil. Romantik ilişkiler deseniz içinde romantizm olmak zorunda değil. Karşı cins ilişkileri deseniz karşı cinsle olmak zorunda değil. Partner ilişkileri deseniz partner Türkçe olmayan bir kelime. Eş ilişkileri deseniz çiftler evli olmak zorunda değil ve eş kelimesi evliliği çağırıştırıyor. “Hay Allah, ben buna ne desem de kastettiğim ilişki türüne karşılık gelse ve herkes neden bahsettiğimi anlasa” diye kara kara düşünmeye başladım. Hatta düşünmekle kalmadım, çevremdekilere de bu soruyu sormaya başladım. Ama aklını beğendiğim birçok kişi dahil kimseden aldığım cevap beni tatmin etmiyordu. Sonunda örneklem grubunu genişletip derslerimde öğrencilerime sormaya başladım. İşte aradığım cevap o derslerin birinde geldi. Şu anda ismini hatırlamadığım bir öğrencim (ki kendisi bu satırları okuyorsa

benimle iletişime geçip ismini hatırlatırsa çok sevinirim) bu terimi önerdiğinde bir anda zihnimdeki eksik puzzle parçası bulunmuş oldu: Gönül ilişkileri. Halen bu terimin *love relationships*'i karşılayan en doğru terim olduğunu düşünüyorum. Üstelik "gönül" kelimesini öz Türkçe olması açısından ve fonolojik olarak çok seviyorum. Bu nedenle kitap boyunca aşk ilişkisi yerine gönül ilişkisi terimini kullandığımı göreceksiniz.

Ve doğal olarak aklınıza bir soru gelmiştir diye tahmin ediyorum. "Peki o zaman neden kitabın başlığında gönül ilişkileri değil de aşk ilişkileri terimini kullandın?" Cevabım çok basit: Siz bu kitabı alın diye! Çünkü "aşk" denince akan sular duruyor. İnsanların "aşk"a olan ilgisi, merakı, tutkusu "gönül"e olandan daha fazla. Kitabın kapağında *Gönül ve Huzur* yazsaydı gülümseyip geçebilirdiniz. Ama *Aşk ve Huzur* gibi bir başlığa kayıtsız kalmazsınız. Ve açıkçası, benim yazar olma serüvenimin temel nedeni satırlarımı, dolayısıyla düşüncelerimi olabildiğince çok kişiye aktarmak. Eminim birçok yazar için de temel niyet budur. Bizler yazıyoruz ama satırlar okunmadığı müddetçe bir kitabın içinde hapis kalıyorlar. Siz okuyucular sayesinde satırlarımız çeşit çeşit zihinde seyahat edebiliyor. İşte bu nedenle yani satırlarım ve dolayısıyla düşüncelerim sizlerle buluşabilsin ümidiyle kitabın başlığında gönül ilişkileri yerine aşk ilişkileri terimini tercih ettim. Ve siz bu önsözü okuyorsanız planım hedefine ulaştı demektir.

Kitapla aranızdan çekilmeden önce kitabı size biraz tanıtmak isterim. Bu kitap gönül ilişkilerinde huzuru kaçırان temel problemlerden bahseden bir kendine yardım kitabı. Her bir bölüm ayrı ayrı problemlerden bahsediyor. Muhtemelen bir hekim olmamdan kaynaklanan bir özellik olarak yolunda giden süreçlere değil, yolunda gitmeyen süreçlere odaklanıyorum. Sadece son bölüm sağlıklı ilişkiler üzerine. Ee, bu kadar problemlili ilişkiden bahsettikten sonra sağlıklı ilişkiden de bir bölüm de olsa bahsetmek gerek diye düşündüm. Her bölüm kendi özelinde gönül ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunlardan ve bu sorunları çözmeye yönelik çözüm önerilerimden bahsediyor. Dolayısıyla kitaptaki bölümleri kendi istediğiniz sırayla okusanız dahi bir bütünlük kaybı olmaz. Zaman

zaman bölümler arasında birbirlerine referans verdiğimi de göreceksiniz. Sonuçta hemen hepsinin birbiriyle bağlantılı noktaları var.

Her bölümün başında, o bölümde ele alınan sorunu yaşayan bir çiftle sizi tanıştırıyorum. Bu çiftler tamamen kurgu ama tanıdığım kişilerden, dinlediğim ilişki öykülerinden paylarını aldıkları için bir o kadar da gerçekler. İsimleri size tuhaf gelecektir. Bunu özellikle yaptım. Eğer bildik, alışıldık, tanıdık isimler kullansaydım karakterlere birer cinsiyet de vermiş olacaktım. Oysa ben karakterlerimin cinsiyetsiz olmasını tercih ettim. Çünkü herhangi bir davranış örüntüsünü bir cinsiyete atfettiğimde cinsiyetçi bir tavır göstermiş olacağımı düşündüm. Bu nedenle kitaptaki karakterler cinsiyetsiz ve alışılmadık isimlere sahipler.

Bu kitabı ben yazdım ama aslında birçok kişi doğrudan veya dolaylı yoldan bu kitaba katkı sağladı. Sizleri kitapla baş başa bırakmadan önce onlara teşekkürlerimi sunmak isterim. İlk teşekkürüm, bu kitabın ortaya çıkmasını sağlayan zihinsel malzemeyi oluşturmamdaki katkılarından dolayı terapi odama gelip bana gönül ilişkilerini anlatma cesareti gösteren tüm hastalarım ve danışanlarıma. Sizler bana ruhlarınızın kapısını açıp koridorlarında dolaşma izni vermeseydiniz bu kitap olmazdı. Diğer kitaplarımda olduğu gibi bu kitabı da ilk okuyan ve ilk geribildirimleri veren sevgili kardeşim Neslihan Seyithanoğlu'na dikkatli gözleri ve yerinde önerileri için teşekkür ederim. Bu satırların sizlerle buluşmasını sağlayan Doğan Kitap Yayın Direktörü Cem Erciyes'e bana bu imkânı sunduğu için, beni yazmaya cesaretlendiren ve kitabın az sonra okuyacağınız tertemiz versiyonunu hazırlayan Doğan Kitap'taki editörüm Sema Çubukçu'ya teşekkürlerimi sunarım. Son teşekkürüm huzurlu bir gönül ilişkisinin nasıl bir deneyim olduğunu bana tattıran sevgili eşim Murat Dönmez'e; varlığın ve desteğin için teşekkür ederim.

Keyifli okumalar dileğiyle...

Nisan 2025, İstanbul

Başlayamayan ilişkiler

Mohli bir süredir aynı işyerinde çalıştığı İza'dan hoşlanıyordu. İza bugüne kadar tanıdığı tüm insanlardan daha güzeldi. Gülümsediğinde dudağının kenarında belli belirsiz bir gamzecik peydahlanıyor, gözlerinden dışarı adeta gün doğuyordu. Elleri birer zarif zeytin dalı gibiydi. Saçları insanda küçülüp içlerine girme, sonsuza dek orada dinlenme isteği uyandırıyor.

Mohli'nin İza'ya olan aşkı yıllardır platonik olarak sürüyordu. Evinde onun hakkında yazdığı yüzlerce şiir vardı. Gece uykuya yattığında o şiirler fısıldamaya başlardı. Bir kısmı ona yıllar boyunca harekete geçmediği için kızan şiirlerdi. Ama çoğu harekete geçmemesinin nedenlerini içeren, korku dolu şiirlerdi. “Ya beni reddederse” derdi bu korku dolu şiirler ya da “Ya onu mutlu edemezsem”. İza'nın nasıl bir insan olduğuna dair merak dolu şiirlerin yanında “Ya beklediğim gibi biri değilse” korkusuyla dolu şiirler de vardı. Bazı şiirlerdeki korku incinme ihtimaliyle ilgiliydi: “Ya beni kırarsa?” Mohli ince ruhlu bir insandı ve kırılmaktan çok korkuyordu. Sanki kırılırsa dağılır, bir daha toparlanamaz gibi hissediyordu. Yalnız ve soğuk evi onun güvenli alanıydı; evet, orada tek başına yaşamak zaman zaman katlanılmaz derecede acı veriyordu ama en azından güvenliydi. Orada Mohli'yi tek kırabilecek kişi yine Mohli'ydi ve zaten bunu kendini tanıdığından beri her gün yapıyordu.

Bazı ilişkiler başlayamaz. Bazen Mohli’de olduğu gibi çeşit çeşit korkular nedeniyle. Bazen kişinin ötekiyle bağ kurmasını engelleyen daha derinlerdeki bağlanma problemleri nedeniyle. Bazen kişide ötekini sevmek kapasitesini engelleyen narsisizm nedeniyle. Bazen geçmiş ilişkilerin gölgelerinin bugüne fazlasıyla düşmesi nedeniyle. Bazen de ilişkinin doğal bir şekilde akmasına engel olan, bazı “pop psikoloji” kaynaklarının bize önerdiği saçma oyunlar nedeniyle. Her ne nedenle olursa olsun, başlayamayan ilişkilerde doğmamış çocukların, büyümemiş tohumların, yazılmamış satırların hüznü vardır. Bu nedenle de incelemeye değerlerdir.

İlişkilerin başlamasına engel olan korkular

İlişkilerin başlamasının önündeki önemli engellerden biri, ilişkiye dair korkulardır. İlişkiler hiçbir zaman başlangıçtan sona kadar hep olumlu duygu ve deneyimlerin yaşandığı pürüzsüz bir yol değildir. Bir ilişkiye başlamak kişinin güvenli alanından çıkmasını gerektirir. Doğrusu bu, cesur bir davranıştır. Her ilişki beraberinde birçok risk getirir; hayal kırıklığı yaşama riski, zamanı boşa harcama riski, incinme riski, incitme riski, sevmeme riski, sevilmemeye riski, terk etme riski, terk edilme riski bunlardan ilk aklıma gelenler. Bu riskler doğal olarak daha ilişki başlamadan kişinin ilişkiye dair korkularının ortaya çıkmasına neden olur.

Mohli’yi hatırlayın. Yıllarca İza’ya olan aşkın platonik kalmasına neden olan korkuları vardı; reddedilme korkusu, belirsizlik korkusu, kırılma korkusu gibi. Bu korkular onun harekete geçmesini engellemişti. Adeta ruhunun akmasına engel olan birer “tıkaç” gibilerdi. Kişide olumsuz duygular oluşturan uyarılarla karşılaşmamak için kullanılan stratejilere *kaçınma* denir. Kaçınma, kişiyi deneyimlemek istemediği uyarıdan uzak tuttuğu için anlık olarak işe yarar. Fakat o duruma katlanma becerisinin gelişmesine ve öğrenilmesine engel olur. Güvenli bölge dışındaki her deneyimin rahatsızlık verici veya tehlikeli olduğu algısının pekişmesine yol açar. Nihayetinde kişinin hayatını kısıtlar; kendi gerçekliğini ol-

duğu gibi deneyimlemesine, ruhunu bütünüyle hayata akıtmasına engel olan bir tıkaç haline gelir. Mohli'nin de harekete geçmesine engel olan korkuları onun tıkaçları haline gelmişti.

İlişkilerin başlamasına engel olan korkuları birkaç ana başlık altında toplayabiliriz:

Belirsizlik korkusu: İlişkiler doğası gereği belirsizdir. Bir ilişkiye başlarken bunun başlamaya değer olup olmadığını bilemezsiniz. İlişkiye devam ederken bu ilişkinin zaman ve emek konusunda yatırım yapmaya değer olup olmadığından emin olamazsınız. İlişkiyi bitirmeyi düşündüğünüzde bunun iyi bir fikir olup olmadığından da emin olamazsınız. Yani ilişkilerin giriş, gelişme ve sonuç kısımları belirsizlikler içerir. Başlarken çok iyi bir fikir gibi görünen bir ilişki büyük bir hüsrarla bitebilir. Bunun tam tersi de doğrudur; hiç yürümeyecekmiş gibi görünen bir ilişki bir ömür boyu sürebilir. İlişkilerin bu belirsiz yapısı ilişkiyi başlatma korkusu yaratabilir.

Reddedilme korkusu: İlişkiye başlarken ilk adımı atma konusunda belki de en sık rastlanılan korku reddedilme korkusudur. Karşı taraf bizi reddedebilir, istemeyebilir, beğenmeyebilir. Eğer reddedilen kişinin kendine dair birtakım olumsuz temel inançları varsa, bu olumsuz inançlar reddedilmeyle aktifleşebilir. Örneğin, kendine dair temel inancı "Ben yetersiz biriyim" olan bir kişi bu reddi kendi yetersizliğinin bir kanıtı olarak görecektir ve bundan sonraki benzer durumlarda da ilişki girişimlerinde bulunmama şeklinde kaçınma davranışı içine girecektir. Kendine dair inancı "Sevilecek biri değilim" olan bir kişi reddedildiği zaman bunu sevilmediğinin, hatta ilerde de sevilmeyeceğinin bir kanıtı olarak görerek "Herkes beni reddedecek" gibi bir genellemeye gidebilir.

Olumsuz duygu yaşama korkusu: Tıkaçların önemli bir nedeni duygusal kaçınmalardır. Yani kişi olumsuz bir duygu yaşamaktan kaçınır. Az önce de bahsettiğim gibi, ilişki bir riskler paketiyle birlikte gelir. Bu pakette hayal kırıklığı, üzüntü, kırgınlık, pişmanlık, kaygı gibi birçok olumsuz duygu yaşama riski de vardır. Olumsuz duygudan kaçınmaya neden olan inançlar iki temel gruba ayrılabilir. Birincisi, kişinin olumsuz duygu yaşamının riskleri-

ni, olduğundan büyük algılamasına neden olan inançlardır. “Çok üzülürsem depresyona girebilirim” veya “Kötü duygular beni perişan eder” gibi inançlar buna örnektir. İkincisi, kişinin olumsuz duygularla başa çıkma gücünü olduğundan küçük algılamasına neden olan inançlardır. “Üzüntüm nedeniyle her şeyi kafaya takmaya başlayabilirim” veya “Kendimi toparlayamam” gibi inançlar buna örnektir.

Olumsuz duygu yaşatma korkusu: Bir ilişkiye başladığımızda hiç istemesek de bazen karşı tarafta olumsuz duygular yaratabiliriz. Onu üzebilir, kırabilir, hayal kırıklığına uğratabiliriz. Karşı tarafın beklentilerini karşılayamayabiliriz. Bazen de karşı taraf bizim beklentilerimizi karşılayamaz ve bu nedenle onu terk edebiliriz. Bazen ilişkiyi bitirdiğimizde karşı tarafta yoğun bir yas tepkisi ortaya çıkabilir. Tüm bunlar yine ilişkiyle birlikte gelen riskler paketinin içindedir. Yüksek vicdani değerlere ve etik kurallara sahip insanlar başkalarında olumsuz duygular yaratmaktan korkarlar. Onların olumsuz duygular yaşamalarından kendilerini sorumlu tutarlar. “Birinin ahını almanın” veya “birinin günahına girmenin” ileride kötü olayların kendi başına gelmesine neden olabileceğine dair inançları olan kişiler de başkalarında olumsuz duygular yaratmamak için ilişkiye başlamaktan kaçınabilirler.

Sorumluluk korkusu: Tüm ilişkiler belirli oranda sorumluluk, zorunluluk ve fedakârlıklar içerir. Bazıları için bu yükler risk algısını tetikler. Abartılı sorumluluk duygusu olan obsesif bireyler, ilişkinin bütün sorumluluğunu üzerlerine alırlar ve bu sorumluluklarını tam olarak yerine getirmeleri gerektiği baskısını hissederler. Bu sorumluluğu yerine getirememe ihtimali, onlarda performans kaygısı yaratır ve zamanla ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

Bağlanma fobisi

Yukarıda bahsettiğim korkuların dışında biraz daha derinlikli bahsetmem gerektiğini düşündüğüm bir konu bağlanma fobisidir. Bazı kişilerde, bir ilişkiye başlamak bağlanma ihtimalinin de içer-

diği için oldukça korkutucudur. Bir kişi bağlanma ihtimalinden neden bu kadar korkar? Bu sorunun yanıtı çoğunlukla kişinin geğmişinde yatar.

İngiliz psikiyatrist John Bowlby'nin temellerini attığı Bağlanma Kuramı'na göre, erişkin hayatta kuracağımız bağlanmaların temeli, yaşamın ilk yıllarında bize bakım veren kişilerle kurduğumuz ilişkilere dayanır. Çoğunlukla birincil bakım veren kişi anneler olduğu için, özellikle anne-bebek ilişkisi bu açıdan mercek altına alınmıştır. Amerikalı-Kanadalı bir gelişimsel psikolog olan Mary Ainsworth'un anne-bebek bağlanmasını gözlemleyerek yaptığı çalışmalar sonucunda farklı bağlanma stilleri tanımlanmıştır: güvenli, kaygılı ve kaçıngan bağlanma. Özellikle kaçıngan bağlanmanın ileriki yaşamda bağlanma fobisine yol açabildiği düşünülüyor.

Kaçıngan bağlanma iki şekilde ortaya çıkabilir. Birincisi, kaygılı-kaçıngan bağlanmadır. Özellikle erken yaşlarda birincil bakım veren kişiyle kurulan ilişki fazla iç içe geğmişe, çocuğun zihninde ilişkiler yutulma, özerkliğini kaybetme, sınırlarının ihlal edilmesi gibi riskler içeren bir durum olarak kodlanır. Böyle bir ortamda büyüyen kişi, yetişkin olduğuanda kurduğu ilişkilerde benzer riskler algılayabilir ve bu nedenle ilişki kurmaktan kaçınabilir. İkincisi, kayıtsız-kaçıngan bağlanmadır. Bu durum, erken çocuklukta çocuğun birincil bakım verenle kurduğu ilişkinin güvenli ve tutarlı olmaması halinde ortaya çıkar. Bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarını karşılamamış veya tutarsız bir şekilde karşılamış, bu nedenle ilişkiler çocuğun zihninde incinme, terk edilme ve yoksun bırakılma gibi riskler içeren durumlar olarak kodlanmıştır. Bu kodlar, kişinin yetişkinliğinde de sağlıklı bir bağlanma yaşamasına engel olabilir.

Bağlanmaktan kaçınan kişilerin belli başlı özellikleri şunlardır:

- İlişkide işler tam yolunda giderken kendilerini geri çekerler. Örneğin, iyi bir buluşma sonrasında partnerlerini günlerce aramazlar.
- Olumlu veya olumsuz duygularını göstermekte zorlanırlar.

- Çok zor durumda olsalar bile insanlardan yardım istemekte zorlanırlar.
- Eğer birine duygusal olarak çok yakınlaşırlarsa incineceklerinden korkarlar.
- Partnerlerine yoğun duygular besleseler bile ona kolay kolay “Seni seviyorum” demezler.
- Bir kişi onlara duygularını fazla açarsa ondan soğurlar.
- Partnerlerinin ufak eksikliklerini/ mükemmel olmayan yanlarını gözlerinde çok büyütürler.
- İlişkilerinde sadık kalmakta zorlanırlar.
- Yeni bir ilişkideyken bile eski partnerlerini özlerler.
- İmkânsız aşklar peşinde koşarlar (örneğin; evli biri, ünlü biri, vs.).
- Partnerlerinden sık sık soğuk ve ilgisiz olduklarına dair eleştiriler alırlar.
- Partnerlerine karşı her zaman biraz gizemli kalmak isterler. Anlatmadıkları sırları vardır.
- Kimseye tam olarak güvenemezler.
- Partnerlerinin çok ilgili davranmasından, üzerlerine fazla düşmesinden rahatsız olurlar.
- Partnerleriyle fiziksel yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Örneğin, aynı yatakta uyusalar bile birbirlerine değmemelerini isterler.
- Birçok insanın duygusal olarak yükseleceği durumlarda bile soğukkanlılıklarını yitirmezler.
- Partnerlerinin zayıf yönlerini görmekten ve ona kendi zayıf yönlerini göstermekten hoşlanmazlar.
- Kişisel bağımsızlıkları ve özgürlükleri onlar için her zaman bir ilişkide olmaktan daha önemlidir.
- Partnerlerinden sıkıldıklarını hissettikleri anda ayrılık planları yapmaya başlarlar.
- Kendilerini duygusal olarak rahatsız eden bir durumda karşılaştıklarında fiziksel ve/veya zihinsel olarak oradan uzaklaşmak isterler.

Bazen kişinin erken çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu ilişkide herhangi bir problem olmasa bile kişi, yetişkin dönemde yaşadığı bazı ilişkiler nedeniyle sonradan bir bağlanma fobisi geliştirebilir. Geçmiş ilişkilerin bugünkü ilişkilere olumsuz yansımalarına bir bakalım.

Geçmiş travmatik gönül ilişkilerinin gölgesinde kalarak başlayamayan ilişkiler

Geçmişte yaşanmış ve kişinin ruhsal olarak zedelenmesine neden olmuş ilişkilere *travmatik ilişki* veya günümüzdeki popüler olan ismiyle *toksik ilişki* diyoruz. İçinde fiziksel, duygusal, cinsel olarak istismarın ve/veya şiddetin olduğu bir ilişki travmatik ilişkiye örnektir. Travma, kişinin ruhunda açılmış bir yaradır ve gölgesini kişinin hayatının birçok alanına düşürür. Gönül ilişkileri de bu gölgeden nasibini alır. Bu kitabın ilerdeki bölümlerinden birini travmatik ilişkilere ayırdım. O bölümde, geçmiş travmatik ilişkilerin bugünkü ilişkilere nasıl yansıdığından ayrıntılı bir şekilde bahsedeceğim. Şimdilik sadece geçmiş travmatik ilişkinin yeni bir ilişkinin başlamasını nasıl engellendiğine odaklanalım.

Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer. Eğer geçmişte en az bir travmatik ilişki yaşadıysanız yeni bir ilişkiye başlamaktan korkabilirsiniz. Potansiyel partnerle ilgili güvensizlikleriniz ve şüpheleriniz olabilir: Acaba doğruyu söylüyor mu? Diğerleri gibi beni incitecek mi? Bu korkularınız nedeniyle kaçınma davranışı içine girerek ilişkiyi başlatmaktan vazgeçebilirsiniz. Bazen de bir cesaret başlatsanız bile temkinli davranarak doğallığınızı kaybedebilir, pireyi deve yaparak ilişkiyi sabote edebilirsiniz. Bir süre eski travmatik ilişkinizin yeniden sahnelendiğini zannedip boca- layabilirsiniz. Sanki bu yeni kişi de tıpatıp eskisi gibi davranıyor veya davranacak gibi hissedebilirsiniz. Karşıdaki de yaralı biriyse, durum daha da karmaşık bir hal alabilir. Böylelikle yeni ilişki cılız bir filiz olarak kalıp, büyümeden solabilir.



İnsan ruhu tekliği sevmez, başka ruhlara ilişmek ister. Eşini arar ve bulana kadar rahat etmez. Eğer bir ötekiyle doyum sağladığımız, kendimizi güvende hissettiğimiz, gönlümüzün yaylarının benzer frekanslarda titreştiği, tam anlamıyla iliştiğimiz bir ortaklık kurabilirsek kendimizi daha iyi hissederiz. İşin içine aşk da girince keyfe doyum olmaz. Eşini bulmuş bir ruhun pencerelerinden neşeli, huzurlu, ritmik bir melodi taşar.

Peki ya o melodi yavaş yavaş kesilmeye, ritmini kaybetmeye başlarsa?

Prof. Dr. Aslıhan Dönmez, *Aşk ve Huzur*'da, modern aşk ilişkilerinin en sık rastlanan çıkmazlarını tüm yönleriyle ele alıyor. Başlayamayanlardan bir türlü bitemeyenlere, manipülatif olandan ihanete, dijitalleşmenin getirdiği yabancılaşmadan sağlıklı bağlar kurmanın yollarına kadar uzanan bu kitap, duygusal ilişkilerin karmaşık, çoğu zaman da görünmeyen dinamiklerine odaklanıyor.

***Aşk ve Huzur*, sadece ilişkisi yara alanlar için değil, bağlarını tazelemek ve duygusal yakınlığı yeniden kurmak isteyen herkes için...**

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 230

Sertifika no: 44599

ISBN 978-625-6057-28-9


Doğan
novus