

Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ

Kararı Ben Veririm

İlişisini Yöneten Hayatını Yönetir



DESTEK YAYINLARI: 1288
PSİKOLOJİ: 12

ESRA EZMECİ / KARARI BEN VERİRİM

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmalgül
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları:

1.-30. Baskı: Haziran 2020
31.-45. Baskı: Temmuz 2020
46.-70. Baskı: Ekim 2020
71.-75. Baskı: Aralık 2020
76.-85. Baskı: Ocak 2021
86.-95. Baskı: Şubat 2021
96.-100. Baskı: Mart 2021
101.-110. Baskı: Nisan 2021
111.-120. Baskı: Mayıs 2021
121.-130. Baskı: Haziran 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-860-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com – info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ



Kararı Ben Veririm

İlişisini Yöneten

Hayatını Yönetir



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
SAĞLIKLI İLİŞKİLER NEREDE BAŞLAR?	13

BİRİNCİ BÖLÜM

İLİŞKİNİZİ ANLAMAK VE YÜRÜTMEK	17
Onu Nasıl Mutlu Ederim?	19
Eşimle, Sevgilimle Konuşmak İstedğim Zaman Neden Benden Kaçıyor?	23
İlişkimi Kaybetmeden Ona Nasıl Alan Açabilirim?	28
İlişkimizde Aşırı Kıskançlık Sorunu Yaşıyorum. Ne Yapmalıyım?.....	32
İlişkim İlk Zamanlardaki Heyecanımı Kaybetti, Ne Yapabilirim?	36
Onun İçin Nasıl Özel ve Vazgeçilmez Olabilirim?	41
Onu Bir Şeyler Yapma Konusunda.....	45
Motive Edemiyorum, Bu Seks Dışında Hemen Her Şey İçin Böyle, Ne Yapabilirim?	45
Benim İlgi Gösterdiğim Şeylerle İlgilenmiyor, Sorunları Görmüyor, Anlamasını Bekliyorum Ama Anlamıyor.....	47

Ona Çok Âşığım Ama Aramızdaki Yaş Farkını Ne Yapacağım?	52
İlişkimin Ciddi Olduğunu Nasıl Anlarım?	57
İlişkimi Evliliğe Nasıl Taşırım?	61
Evlenmeden Önce Nelere Dikkat Etmeliyim?.....	65
Evlendikten Sonra Her Şey Değişti, Ayrılmalı mıyım?... 71	
Yaşadığım İlişkinin Zaman Kaybı Olduğunu Nasıl Anlarım?	74
Sevgilimi Ailem Sevmedi, Ne Yapacağım?.....	77
Sevgilimin Benden Uzaklaştığını Hissediyorum, Bu Ne Demek?.....	80
Uzak İlişki Nasıl Yürütülür?	82
Cinsellikten Sonra Neden Benden Uzaklaşıyor?	86
Beni Aldatıyor mu?.....	89
Başka Bir İlişkisi Var, Ayrılamıyorum!.....	94
Biraz Ara Verelim Ne Demek?.....	98
Neden Beni Umursamıyor?	101
Sevgilimin Canını Acıtmak İstiyorum	104
Sevmediğim Taraflarımı Nasıl Düzelteceğim?	108
Zehirli Bir İlişki İçerisinde Olduğumu Nasıl Anlarım?	111
Zehirli Bir İlişkinin İşaretleri Nedir?.....	113
Beni Test Ediyor Olabilir mi?	117
Bana Olan İlgisini Kaybetti, Ne Yapmalıyım?.....	119
Aklında Başka Biri Olup Olmadığımı Nasıl Anlarım?	122

Seks Hayatımızı Nasıl Renklendirebilirim?	124
Gerçek Sevgi mi Yoksa Takıntı mı?	126
Sevgilim Benden Pek Çok Anlamda Daha Güçlü, İlişkimi Nasıl Yürüteceğim?	129
Neden Ona Bir Türlü Güvenemiyorum?	131
İlişkimde Güveni Nasıl İnşa Edebilirim?	133
Beni Maniple Ediyor Olabilir mi?	135
Sevgilim Beni Kullanıyor mu?	140
Açık İlişki Nedir?	142
Neden Bana Hiç Hediye veya Çiçek Almıyor?	144

İKİNCİ BÖLÜM

İLİŞKİLERİN SONU VE AYRILIKLAR	147
Ayrılık Çanlarının Çaldığını Nasıl Anlarım?	149
Ona Ayrılmak İstedığimi Nasıl Söylerim?	152
Bir Anda Çekip Gitti, Neden?	154
Severken Terk Etmek Diye Bir Şey Var mı?	157
Ayrıldıktan Sonra Hayata Nasıl Devam Etmeliyim?	160
Yeni Bir İlişkiye Hazır Olduğumu Nasıl Anlarım?	165
Benden Sonra Yeni Bir İlişkiye Başlaması Ne Anlama Geliyor?	167
Eski Sevgilimi Nasıl Geri Döndürebilirim?	170
Eski Sevgilimin Hâlâ Beni Sevdiğini Nasıl Anlarım?	172
Eski Sevgilimin Beni Tamamen Unuttuğunu Nasıl Anlarım?	173

Ayrılıktan Sonra Arkadaş Kalmak Mmkkn m?.....	175
Eski Sevgilim Beni Takıntı Yaptı, Ne Yapmalıyım?	178
Biten Evliliğin Ardından	180
İlişkimi Bitirdikten Sonra Kimseyle Görüşmek İstemiyorum, Normal mi?.....	183

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YENİ BİR BAŞLANGIÇ	187
Yalnızlığımla Neden Başa Çıkamıyorum?	189
Yeni Bir İlişkiye Başlamaktan Neden Korkuyorum?	192
Birini Beğendiğimi Belli Etmenin Yolları Var mı?	195
Erkekler Nasıl Flört Ederler?	198
Reddedilmeden Biriyle Nasıl Flört Edebilirim?	200
İlk Buluşmada Nasıl Bir Yol İzlemeliyim?	203
İlişkiye Başlamadan Önce Kaç Kez Buluşmak Gerekir?.....	208
Neden Sorunlu Tipleri Hayatıma Çekiyorum?	209
YAZAR HAKKINDA	213

ÖNSÖZ

İlişkilerimizi anlamak, ilişkilerdeki problemleri çözmeye çalışmak hayatta en önemli konulardan biri. Peki neden kendimizi bu denli anlamaya çalışmazken, ilişkileri anlamaya bu denli çaba sarf ediyoruz? Çocukluğumuzdan itibaren bugüne dek aldığımız tüm şemaları, deneyimlediğimiz tüm duyguları, onaylanma, sevilme, değerli hissetme gibi beklentilerimizi ilişkilerimiz üzerinden yansıtıyoruz da ondan. Aslında ilişkilerimiz bir cep aynası gibi, ona baktığımızda gördüğümüz her şey bize ait. Dolaylı da olsa kendimizi görmemizi sağlıyor ancak ay-nadan yansıyanları okuyabilmek, değerlendirebilmek için biraz bakış açısını değiştirmek biraz derinleşmek gerekiyor.

Uzun yıllardır birlikte çalıştığım danışanlarımda gördüğüm temel sorunlardan birisi meselelerde “benlik” yerine ilişkideki sorunlara odaklanmak oluyor, oysa tüm sorunların temel kay-nağı kendimizi tanımamak ve anlamamakla başlıyor. Bundan önceki kitabım *Düştüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir*'de ken-dini tanıma sanatından biraz bahsetmişim. Kendimizi tanı-r ve kendimizi gerçekleştirebilmeyi başarabilirsek, kendimizdeki mutsuzluk kaynaklarını, hataları ya da eksik yanları keşfeder-sek, hem içinde olduğumuz ilişkileri doyumlu ve sağlıklı bir hale getirebilir hem de yeni kuracağımız ilişkilerde etkili ve akılcı tercihler yapabiliriz. “Hayatın anlamı nedir?” sorusunun türlü türlü yanıtları vardır, tam anlamıyla bunu yakalayamamak da mutsuzluk yerine mutlu, dengeli ve paylaşımcı olma yolun-da gereken adımları atabiliriz.

Kadın doğası ve erkek doğası aslında hem psikolojik hem de biyolojik açıdan farklı süreçlerden oluşuyor. Bu da ilişkilerde farklı beklentilerin doğmasına sebep oluyor, yanlış ya da doğru etiketlerinden bağımsız çoğu şey kendi doğal akışında ortaya çıkıyor. Bazen bir kadın için erkeğin ne istediğini ya da erkek için kadının ne istediğini tanımlamak ve ilişkilerdeki dinamikleri belirlemek çok da kolay olmayabiliyor. Farklı kişilik tipleri, farklı biyolojik yapılar, birbirine benzemeyen zihin-düşünce üretme faaliyetleri, kişiye özel duygusal ihtiyaçlar ve eski yaşantıların etkileri ilişkinin doğasını yönetiyor. Kişi eğer bu durumda kendini de tanımazsa ilişkinin içinde daha fazla bocalıyor.

Bu kitapta aslında bu dinamikleri anlatmak istedim. İlişkilerimizin içindeki eksikliklerden, onlarla nasıl başa çıkabileceğimizden, nasıl davranırsak nasıl bir sonuca ulaşabileceğimizden bahsettim. Cinsiyetlerin farklı bakış açısına göre olaylara ve durumlara nasıl farklı tepkiler gösterdiğini, hangi durumda nasıl davranırsak koşulları daha iyi ve başarılı bir şekilde yönetebileceğimizi, örnekler üzerinden farklı ilişki dinamiklerini ve nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini anlattım.

Benim için öncelik, var olan bir ilişkiyi düzeltmektir, yani yeni bir arayış içinde olmak değildir. Önceliğimiz neye sahipsek onu düzeltmek olmalı, teldeki kuşa değil eldekine bakmalı. Ondan sonraki aşamada sahip olduklarımız her türlü çabamıza rağmen bizi mutlu etmiyorsa, o zaman farklı deneme yollarına gitmeli. İlişkilerde de modern insanın çaresizliğine yenik düşüp her şeyi tüketmemeli, onarmayı, iyileştirmeyi de düşünmeliyiz. Her zaman söylediğim gibi ilişkilerin kurulma nedeni aslında bizim hayatta bir ilişkiden pek çok beklentimizin olmasıdır. Peki beklentilerimiz nelerdir? Sevmek, değer görmek, kendimizi değerli hissetmek, bu dünyada birileri tarafından zorunluluk olduğu için değil sırf kendimiz olduğumuz için

koşulsuz sevilme, talep edilmek, onaylanmak, istenilmek ve yalnızlığımızı paylaşmak. Burada aslında en önemlisi yalnızlığın paylaşılması. Bunun için de karşımızdakine güvenebilmemiz, kendimizi karşımızdakine açabilmemiz, ona bağlanmamız ve aslında hepimizin sahip olduğu zayıf noktalarımıza rağmen kendimizi ortaya koyabilme becerisini göstermemiz gerek. Ve tüm bunları yaptığımız için de yargılanmamak...

Her türlü ilişki risk barındırır ancak karşılığında alacaklarımızın pahasına bu riski üstlenmek isteriz. Gerçek ilişkilerde, karşımızdakini önemsemek vardır. Onun neye kırılabileceğini, onu nelerin üzebileceğini, neyi istediğini ve nelerin onu mutlu edebileceğini bilmek ve bu durumu ilişkilerde önemsemek, buna göre davranmak aslında gerçek sevgidir. İnsan gerçekten sevgiyi hissettiğinde, karşısındaki kişinin mutluluğuyla da mutlu olur. Eğer zamanla bu önemseme azalır, değersizlik duyguları oluşur ve ilişkiler bozulmaya başlar.

Dengeyi sağlayacak olansa sizden başkası değildir. Terazinin kefesine canla başla koymaya çalıştıklarınız işlerin daha da sarpa sarmasına yol açmaktan başka şeye yaramaz. Kendinizden ödün vermeniz, aşırı fedakârlıklar çözüm değildir. Asıl yapmanız gereken kendi merkezimize gelmeniz, ipleri elinize almanızdır. Kendi doğanızı tanımak, ilişkilerin formülünü çözmek karar verme mekanizmanızın birer yakıtıdır. Doğru araçları kullanarak size dayatılanı değil yaşamak istediklerinizi yaşayabilirsiniz ancak.

İnsanlık ve sevgi gerçekten en önemli besinimiz. Kendimizi sevdiğimiz gibi karşımızdaki insanı da sevmeliyiz. Karşımızdaki insanın bizi sevmesini de kendi değerimizi korumakla başabiliriz. Seviyorsanız, sevginize sahip çıkın ama kararlarınıza sahip çıkmayı da unutmayın.

SAĞLIKLI İLİŞKİLER NEREDE BAŞLAR?

İlişkilere dair okumalarımızı bugün pek çok alan üzerinden yapıyoruz, psikoloji, evrimsel psikoloji, antropoloji, kimya ve diğer bilim dalları... Üstelik sadece anlamakla kalmıyor bu konuyu işliyoruz da, sanatın, edebiyatın, şiirin, sinemanın konusu haline getiriyoruz. Herhalde hayatımızın büyük bir kısmı ilişkilerimiz üzerinden şekilleniyor dersek abartmış olmayacağız.

Mağaradan bugüne değişen çok şey var ama güven ihtiyacı-mız, sosyal bağlar kurma çabamız, paylaşım her zaman var olan olgular. Ailemiz, iş arkadaşlarımız, sosyal çevremiz ve yaşadığımızdaki özel insanla kurduğumuz ilişkilerle var oluyor, tamamlanıyor ve büyüyor.

Peki nasıl oluyor da ilişkiler bugün insanların psikologlara, psikiyatlara gidip danıştığı ilk üç konunun içinde yer alıyor? Neden bu kadar merkezimizde ve dahası çözülemeyen şey ne?

İnsan doğasının karmaşıklığı ilişkilere sirayet ettiğinden olsa gerek bizler ilişki meselelerini bu denli konuşuyoruz. Kurduğunuz her ilişkiyi yeni bir defter gibi hayal ettiğinizde bu deftere yazmaya başladığınız hiçbir satır kendi geçmişinizden bağımsız kalamıyor. Yani aslında sizin boş sandığınız defter epey dolu. Çocukluk anılarınız, travmalar, şablonlar, toplum kuralları, inançlar ve daha pek çok şey görünmez hayaletler olarak etrafınızda, benliğinizde, psikolojinizde uçuşup duruyor. Siz fark

etmeseniz de bilinçdışınızda hazırlanmış bir kurgu mekanizmasının dışavurumlarını izliyorsunuz çoğu zaman. Bu yüzden insanı kendisini tanımaya yönelten psikoloji çok önemli bir hal alıyor.

Pek çoğumuz ilişkimizi tek başımıza yaşayamıyor ve kurgulamıyoruz. Kendimizde olduğuna inandığımız kontrolü çoğu zaman yakalayamıyoruz. İşte sağlıklı ilişkiler tam da bu noktada başlıyor.

Sağlıksız ilişki sizi pek çok anlamda mutsuz eden ilişkidir. Bağımlılık, kıskançlık, sevgi ve saygının yoksunluğu, korku, saplantı, aşağılama, acı çektirme gibi olumsuz duygu ve durumların söz konusu olduğu ilişkiler sağlıksız ilişki modelleridir. Ne yazık ki pek çok insan bugün bu durumları ilişkilerin doğal birer parçası gibi görme eğiliminde oluyorlar. Bir süre sonra ise ruhsal ve psikolojik açıdan tükenmiş bir hale geliyorlar.

Hayatımıza aldığımız her insanla bir parçamızı besletmek ve büyötmek isteriz, yaşamına dahil olduklarımızda da biz ayırmasını yapmayı umarız. İlişkilerin nihai amacı mutlu olmaktır. Ancak ilişkilere dair yanlış inanç ve kabuller bu mutluluğu gölgeler.

İlişkiler dendiğinde tartışılan başlıklardan biri de kadın ve erkek doğası oluyor. Kadınlar şöyledir, erkekler böyledir benzeri pek çok şablon ve yanlış akıl yürötmelerine denk geliyoruz. Elbette dişi ve erkek enerjilerini reddetmemiz imkânsız, her cinsin kendi doğasından kaynaklanan ihtiyaç ve beklentileri var. Fakat ilişkiler sadece bununla sınırlı değil, anlaşılmak istenenleri buraya hapsedmek çözümsüzlükten başka bir şey yaratmaz. İlişkiler pek çok şeyin harmanlandığı kompleks canlılar gibidir. Bir bebeğe benzetecek olursanız iki kişinin özelliklerini alan ama kendi ihtiyaçlarını yine de kendi belirleyen bir bebek gibi düşünebilirsiniz. Bu yüzden her ilişkinin doğası

farklıdır derim ben, özel ihtiyaçları vardır ancak yine de belli temel gereksinimleri olduğu kesin. Nasıl ki bir bebek acıktığında mamaya ihtiyaç duyuyorsa ya da uykusu geldiğinde şefkatli bir kolla sarılarak uyuyorsa...

Bu kitaptaki bilgiler her ilişkinin özgün doğasının farkında olarak var olan ilişkinizi sağlamlaştırmak, yeni kuracağınız ilişkilerde kısır döngülerden kurtulmak, acı veren değil sevgi ve güven dolu ilişkileri yaşamınıza var etmek üzere öneriler içeriyor.

İlişki yönetmek bir sanattır, en az kendinizi tanımak kadar önemli bir sanat. İlişkiler nerede başlar dersiniz kendinizi tanıdığınız noktada başlar diyebilirim. İnsan kendi merkezinde durduğu bir dünyadan bakar çevresine. Aldıkları da verdikleri de buna göre şekillenir. Bazen sevgi sunar bazen korku, bazen genişler bazen sıkışır.

Hayata nasıl bakarsanız ekleyeceğiniz her yeni şeyi de ona göre seçersiniz. Yeni bir evi eşyalarla döşediğinizi hayal edin. Pek kullanışlı olmayan küçük odaya göre bir koltuk almanız gereklidir. Ya da salonunuzun kör bir duvara bakan pencerelerini kapatmak için ona uygun boyutlarda perdeler ihtiyacı duyarsınız. Bu ev sizin geçmişinizden gelen şablondur. Ve siz ekleyeceğiniz her yeni eşyayı bu eve göre seçer ya da sınıflandırırsınız. Sonra bir bakarsınız ki hiç de hoşunuza gitmeyen nesnelere doldurmuş dört bir yanınız. Hareket etmekte zorlanırsınız, eşyalara çarpar, kırar dökersiniz. Bir süre sonra da bu evde olmak sizi mutlu etmeye yetmez. Meseleyi eşyaları değiştirmekte ararsınız. Yeni bir koltuk, yeni perdeler midir çözüm? Yoksa evi değiştirmek mi? Daha ferah bir ortam yaratmak, gökyüzünü görebileceğiniz pencerelere sahip olmak imkânsız mıdır?

Neye inanıyorsanız onu hayatınıza alırsınız. Kendinize nasıl davranıyorsanız insanlar da size öyle davranacaktır. Değersiz

olduğunuzu düşünüyorsanız size bunu hatırlatacak insanları, sevmeye layık olmadığınızı düşünüyorsanız sizi gerçekten sevmeyecek birini alırsınız hayatınıza. Üstelik bu durumun faturasını karşı tarafa kesersiniz. “Neden beni sevmeyi, neden beni istemedi ya da neden sürekli kavga ediyoruz?” sorularının cevapları kapısını bir türlü kapatıp çıkamadığınız bu evde gizlidir.

Kendinize yeni bir ev inşa etmek ise asla imkânsız değildir.

Kendinize sıkça neden mutsuzum diye soruyorsanız, yaşadıklarınızı hak etmediğinizi düşünüyorsanız, dahası mutlu olmaksa tek arzunuz aynaya bakma vakti...

Sağlıklı ilişki kendinizi bulduğunuzda başlar.

Sağlıklı ilişki kendinizi olduğunuz gibi var edebildiğinizde başlar.

Birinci Bölüm

İlişkinizi Anlamak
ve
Yürütmek

“İlişkisini yöneten hayatını yönetir.”

Onu Nasıl Mutlu Ederim?

Mutluluk hemen hepimizin kovaladığı şeylerden biri. İşimizde, ailemizde, sosyal çevremizde, bazen de tek başımıza bir köşe başında kurulduğumuz kafede içtiğimiz sıcak çayda bile bir yudum mutluluk arıyoruz. Binlerce yıldır bilimadamlarından filozoflara, yazarlardan sanatçılara kadar pek çok kimse tarafından tarif edilmeye çalışılmış bir kavram olarak karşımıza çıkıyor mutluluk.

Nedir peki mutluluğu bu denli sorgulamamıza neden olan şey? Tam bir tarifinin yapılamaması mı? Görünmezliği mi yoksa büyü mü? Antik Yunanlı filozof Epikür mutluluğun denge ve uyumdan geçtiğini söyler örneğin. Hatta ilişkilerde mutluluğun aşktan değil arkadaşlıktan geçtiğini ifade eder. Nietzsche'ye göre ise her an sona erebilecek, geçici bir haldir, bu yüzden de sürekli mutluluğu kovalamak boşa bir çabadan ibarettir. Arthur Schopenhauer ise "*Mutluluk kendi kendine yetebilmektir*" der.

Sokakta yürürken önümüze çıkan insanlara "Mutluluk nedir?" diye sorsak onlardan da farklı yanıtlar alırız muhtemelen. Çünkü herkesin mutluluk tanımı farklıdır. Kimisi başarılı bir yaşamla mutlu eder kendisini, kimisi de huzurlu bir yuvada...