

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

Sağlıklı Bir İlişki
Kişisel Özgürlükle Başlar



DESTEK YAYINLARI: 1730
PSİKOLOJİ: 36

**PROF. DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / SAĞLIKLI BİR İLİŞKİ KİŞİSEL
ÖZGÜRLÜKLE BAŞLAR**

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşın

Bibliyoterapi Serisi Yayın Koordinatörü: Özlem Küskü

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Samet Ersöz-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Reklam ve Tanıtım: Işıl Ilgıt Şimşek-Selen Çavuşoğlu

Destek Yayınları: Mart 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-872-3

© 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

Deniz Ofset – Çetin Koçak

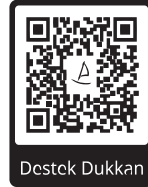
Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Bibliyoterapi Serisi



Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

Sağlıklı Bir İlişki Kişisel Özgürlükle Başlar

Yaşamınızda sevdiğiniz özel birinin olması, bir ilişki içinde olmak insana yaşam sevinci verir. Ancak yaşam, bize yalnızca biz öyle istiyoruz diye, her istediğimizi vermez. İyi bir ilişkiyi sürdürmek de özen, özveri ve emek ister.

Sevgi, ancak kendimizin ve bir başkasının, ayrı biri olmasına, eşsiz ve biricik olmasına saygı göstermekle sağlanabilir. İlişki ve bağ kurabilme yeterliliğinin yolu budur...



DESTEK
Yayınları

Bibliyoterapi hakkında

Kitaplar ruhun yoldaşdır. Yunanlı tarihçi Diodorus Siculus'a göre, Mısır Kralı 2. Ramses'in kütüphanesinin üzerinde "Ruh İçin Şifa Evi" yazar. Kitaplarla dostluğumuz çok eskiye dayanır, üstelik onları yalnızca eğlenmek ya da kendimizi eğitmek için değil, aynı zamanda iyileşmek için de okuruz...

Bibliyoterapi, kanıta dayalı psikoterapilerin yardımcısı olarak kullanılan ve terapi sürecinde kitaplardan yararlanan bir yöntemdir. Bibliyoterapi, duygu, dürtü ve davranışlarımızı doğru yönetmek; kendimize zarar veren, akılcı olmayan düşüncelerimizden kurtulmak ve bunları akılcı olanlarıyla değiştirmek; yaşamımızda bir anlam ve amaç bulmak için birtakım okumalar yapmak demektir...

İÇİNDEKİLER

Güçlü İlişki / 7
Sağlıklı İlişki / 11
İlişki Çıkamaz / 15
Kıskançlık / 19
Suçlama Oyunu / 23
Çatışmaların Çözümü / 27
Bağışlama / 33
Sevgi / 39
Sevebilme Yeterliliği / 43
Yalnızlık / 47
Sağlıklı İletişim / 57
Etkin Dinleme / 63
Hayır Diyebilme / 67
Çocuk Yetiştirme Biçimleri / 69
Bağlanma Kuramı / 77
Değişme / 87
Rahatlık Alanı / 93

80/20 İlkesi /	103
Sorun Çözme Yönelimi /	109
Yaratıcı İnsanlar /	117
Özdenetim /	121
Alışkanlık Geliştirme /	127
Erteleme Alışkanlığı /	133
Özgüven /	141
Olgunluk /	145

Güçlü İlişki

İyi bir ilişki, eşitler arasında, karşılıklı sevgi ve saygının; hepsinden önemlisi, iyi bir arkadaşlığın ve dostluğun olduğu, güvene dayalı bir ilişkidir.

Eşinizle, aranızda, güçlü ve doyurucu bir ilişki olduğunun birtakım göstergeleri vardır:

- İlişkinizde kendiniz olabiliyorsunuzdur. Siz ve eşiniz, birbirinizi “olduğu gibi” kabul ediyor ve birbirinizi değiştirmeye çalışmıyorsunuzdur. Kendiniz olabiliyor ve eşinizin sizi yargılayacağından çekinmeden, gerçek kimliğinizi sergileyebiliyorsunuzdur.
- Eşinizle iyi bir arkadaşısınızdır. Birbirleriyle, iyi bir arkadaş, gerçek bir dost olan çiftlerin, duygusal açıdan birbirlerine daha çok destek oldukları, birbirlerine daha çok yakınlık duydukları, birbirlerine daha çok sevgi gösterdikleri ve aralarında güçlü bir bağ kurdukları gösterilmiştir.

- Eşinizin yanında kendinizi rahat hissediyor ve ona büyük bir yakınlık duyuyorsunuzdur. Duygularınızı paylaşıırken, birbirinize bel bağlarken ve duygusal yakınlık kurarken, kendinizi ona çok yakın hissediyorsunuzdur. Kırılgan olduğunuz zamanlarda bile ona güveniyor ve ona daha yakınlığınızı hissediyorsunuzdur. Aranızda duygusal duvarlar yoktur ve sizi bırakıp gideceği korkusunu hiç yaşamıyorsunuzdur.
- Eşinizle birbirinize çok benzersinizdir. Ortak birçok yönünüz ve ortak değerleriniz vardır ve bu benzerlikleriniz ilişkinizi daha doyurucu kılmaktadır. Farklılıklarınız elbette olacaktır; ancak benzerlikleriniz, farklılıklarınıza göre, çok daha ağır basmaktadır.
- Eşinizle, birçok konuyu, birlikte, baş başa vererek konuşabiliyor, görüş ve düşüncelerinizi paylaşabiliyorsunuzdur. Sizi özenle dinlediğini ve anlamaya çalıştığını ve yaşadıklarınıza anlayış gösterdiğini görüyorsunuzdur. Ayrıca, birlikte severek yaptığınız başka birçok etkinlik daha vardır ve birlikte gülebiliyorsunuzdur. Birlikte güzel zaman geçirebiliyor ve birbirinizden sıkılmıyorsunuzdur.
- Birlikte bir takım gibisinizdir. İlişkinizden söz ettiğinizde, daha çok “Biz”, “Bizim”, “Bizde” gibi sözcükler kullanıyorsunuzdur. Sözgelimi, biri

size televizyonda ne tür filmler izlediğinizi sorduğunda, “Biz, daha çok ... türünde filmlerden hoşlanıyoruz” diye yanıt veriyorsunuzdur. “Biz” sözcüğünü kullanıyor olmak, ilişkideki yakınlığın, ortak paylaşımların önemli bir göstergesidir.

- Eşiniz, sizin kendinizi geliştirmenize katkıda bulunmaktadır. Eşiniz burada nasıl değişmeniz gerektiğini söylemiyordur ve değişecek olmanızın sorumluluğunu alıyor da değildir; ancak kendinizi geliştirme yönünde yaptığınız seçimleri destekliyordur. Kendinizi geliştirme sürecinizde, eşiniz yanınızda daha çok yer aldıkça, ilişkinizin daha da güçlendiğini hissediyorsunuzdur.
- İlişkinizde, güçler çatışması içinde değil, bir güç birliği içindedir. Önemli kararları birlikte alıyorsunuzdur. Eşlerin her biri, birtakım alanlarda daha yetenekli ve becerikli olabilir. Ancak ortak karar verme sürecinde, her iki eş de söz sahibi olabiliyorsa, eşlerin ilişkileri daha güçlü ve daha doyumludur. Ayrıca, eşler, evle ilgili işleri ne denli paylaşıyorlarsa, birliktelikleri de o denli güzel olur.
- Birbirinize güveniyorsunuzdur. Sağlıklı bir ilişki için, eşlerin birbirlerine güven duyuyor olmaları gerekir. Birbirlerinin çantalarını, cüzdanlarını, çekmecelerini, dolaplarını, cep telefonlarını karıştıran, e-postalarını ya da mektuplarını açıp

okuyan, kredi kartı dökümlerini inceleyen eşlerin, pek de mutlu bir çift oldukları söylenemez.

- Birliktelik sürecinde birtakım sorunların yaşanması kaçınılmazdır. Ancak birtakım sorunların doğması değil, bu sorunların nasıl ele alındığı, bu sorunlara nasıl yaklaşıldığı daha önemlidir. Ancak, sürekli bir küçümseme ya da aşağılama, suçlama, sürekli bir aldırılmazlık içinde olma, genel bir umursamazlık, aşırı bir kıskançlık gösterme ya da kuşkulama, söz ve davranışlarıyla açıkça kötü birtakım tutumlar sergileme gibi temel sorunların sürüp gidiyor olması, mutlu ve doyumlu bir ilişki sürdürmenin önündeki en büyük engellerdir.

Bir insan eşinden başka ne ister? Güvenilir olmasını, sıcak olmasını, düşünceli olmasını, kendisine saygı göstermesini, kendisine iyi davranmasını ister. Eşlerden her biri, uzlaşmaya açık ve ruhsal açıdan dengeli ise, ilişkileri daha doyumlu olur.

Sağlıklı İlişki

Sevgililer ya da eşler arasında iyi ve sağlıklı bir ilişki olduğunun 10 temel göstergesi şunlardır:

1. *Güven:* Birbirlerine koşulsuz güveniyorlardır. Ayrıca, birbirlerinin yanında kendilerini güvende hissediyorlardır. Zor durumda kaldıklarında, birbirlerinden yardım alacaklarına ilişkin güven duyuyorlardır.
2. *İletişim:* Birbirleriyle açık ve dürüst konuşabiliyorlardır. Kendilerini özgürce ifade edebiliyorlardır. Yaşadıkları çatışmaları konuşarak çözebiliyorlardır. Birbirlerine ters düştükleri durumlarda, birbirlerini kırmadan, birbirlerini incitmeden, suçlama kolaycılığına kaçmadan, çözüm odaklı iletişim kurmayı becerebiliyorlardır.
3. *Hoşgörü ve sabır:* Hiç kimse mükemmel değildir, herkes birtakım yanlışlar yapabileceği gibi her

zaman yanlış anlamalar da olabilir, yanlış çıkarımlar da yapılabilir. Bunun farkındadırlar ve bir alınganlık gösterdiklerinde, karşılaştıkları istenmedik durum karşısında bir küslük ya da güceniklik yaşamaktansa, durumu yeniden değerlendirmeye ve birlikte ele almaya çalışırlar. Ayrıca, birbirlerinin duygusal gelgitlerine, belirli sınırlar içinde, katlanabilme becerisi kazanmışlardır.

4. *Eşduyum (empati)*: Birbirlerinin bakış açısını ve içinde buldukları durumu anlamaya çalışırlardır ve içlerinden biri, bir konuda acı çekiyorsa, diğeri ona destek vermeye hazırdır.
5. *İlgi ve sevgi*: İlişkilerinin bir zorunluluğa değil, karşılıklı ilgi ve sevgiye dayandığını biliyor ve bunu gösteriyorlardır. Birbirlerinin sevgi dilini ve birbirlerine sevgi göstermenin yollarını öğrenmişlerdir (güzel sözler söylemek, birlikte nitelikli zaman geçirmek, bir konuda yardımcı olmak, armağan vermek, dokunmak vb.). Birlikte güzel zaman geçirebiliyorlardır, bir arada eğlenebiliyorlardır.
6. *Esneklik*: Değişmelere ve gelişmelere uyum sağlama konusunda her ikisi de isteklidir. Öte yandan, birbirlerinden gerçekçi beklentiler içindedirler.
7. *Takdir*: Birbirlerine gönül borcu duyuyor ve bunu sık sık ifade ediyorlardır. Birçok konuda birbirlerini takdir ediyorlardır.

8. *Saygı*: Birbirlerinin duygularına, görüş ve düşüncelerine, özerkliğine ve zamanına saygı duyuyor ve bunlara değer veriyorlardır. İçlerinden biri, diğeri üzerinde bir baskı kurmaya çalışmıyordur. Her ikisinin de yaşadıkları ilişkilerinin dışında da bir dünyası vardır ve kendi alanlarında, kendilerini özgür hissediyorlardır. Bir ilişkide olarak, birbirlerinin her alanına karışma haklarının olmadığını biliyorlardır. İlişkilerinde rahat soluk alabiliyorlardır.
9. *Karşılıklılık ve denklik*: Karşılıklı olarak, alma, verme ve özveride bulunma düzeyleri konusunda, her iki yan da kendi içinde barışıktır; kimse bir haksızlığa uğradığını düşünmüyordur.
10. *Bireysellik*: Aralarındaki farklılıklara saygı duyuyor, buna değer veriyor ve bunu “birbirini besleme” olarak görüyorlardır. Bireysel kimliklerini koruyabiliyorlardır. Kendilerinden daha değişik olmaya çalışmak ya da öyle görünmek, “-miş gibi” olmak yerine, ilişkilerinde, kendileri olabiliyorlardır.

Sonsöz: “Birçok insan, doğru bir insan olmaktansa, doğru insanı bulmaya çalışıyor.”

İlişki Çıkmazı

Yaşamınızda sevdiğiniz özel birinin olması, bir ilişki içinde olmak, insanı gönendirir, mutlu eder, insana yaşam sevinci verir. Ancak yaşam bize yalnızca biz öyle istiyoruz diye her istediğimizi vermez. İyi bir ilişkiyi sürdürmek de özen ister, özveri ister, emek ister. İyi bir ilişkiyi sürdürebilmek için çaba göstermek gerekir; ancak bir yandan da, gösterilen çabaların kişileri çok yormuyor, tüketmiyor olması gerekir.

İlişkinizin, giderek sizi yorduğunun ve bir çıkmaza girdiğinin belirtileri şunlardır:

1. İlişkide olduğunuz kişiden sıklıkla kuşku duyuyorsunuzdur. İlişkide olduğunuz kişinin tutum ve davranışlarıyla ilgili olarak sürekli bir kaygı ve kuşku içindesinizdir.
2. Sürekli yanlış anlaşıldığınızı düşünüyorsunuzdur. Sıklıkla anlaşmazlıklar yaşıyorsunuzdur ve

ilişkide olduğunuz kişinin sizi duymadığı ya da anlamadığı duygusu içindedir. Sürekli suçlandığınız duygusu yaşıyorsunuzdur, dolayısıyla sürekli olarak kendinizi savunmak durumunda kalıyorsunuzdur.

3. İlişkide olduğunuz kişiyi artık tanıyamadığınızı düşünmeye başlamışsınızdır. Ancak birbirini doğru anlayarak, karşılıklı anlayış göstererek ve eşduyum (empati) yaparak bir ilişki yürütülebileceğini artık unutmuşsunuzdur.
4. Karşılıklı alınmalar, içerlemeler, güceniklikler giderek artmaya başlamıştır. Yaşanan sorun ya da sorunlar açık bir biçimde tartışılmaktansa, artık sessiz kalınmaya başlanmıştır.
5. Her ne yaparsanız yapın, onun beklentilerini artık karşılayamadığınızı düşünmeye başlamışsınızdır, ona yetemediğiniz algısı geliştirmişsinizdir. “Öğrenilmiş çaresizlik” içinde; büyük bir özenle, elinizden ne geliyorsa yaptığınıza inanmanıza karşın, artık bir çıkış yolu bulamadığınız izlenimine kapılmışsınızdır.

İlişkinizde bu gibi belirtiler gösteriyorsanız, tutum ve davranışlarınızı karşılıklı olarak yeniden gözden geçirmenizin zamanı gelmiş, “tehlike çanları” çalıyor demektir.

“Sevgi dolu bir ilişki, her iki yanın da kazandığı, iki kişilik bir oyundur.”

Can Yücel, bir şiirinde ne güzel söylüyor:

Ömür dediğimiz nedir ki?
Çay bardakta
Soğuyana dek geçen zaman
Çayınız bardakta soğumadan
Tadıyla için hayatı
Soğutmadan sevgileri
Soğutmadan sevdaları
Soğutmadan dostlukları
Yaşayın doyasıya
Seviyorsanız koşun ardından
Beş dakika bile duracak zaman yok
Kırmadan, incitmeden
Sevin insanı
Kırmaya zaman yok
Çayınız bardakta soğumadan
İçin çayınızı, hayat geçiyor
Yaşamamak yüreklere zarar...